KURIKULUM 2013

EDISI REVISI 2017

Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

SMP/MTs

KELAS

VIII

Hak Cipta © 2017 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan : buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi, Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
x, 302 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VIII
ISBN 978-602-427-019-3 (Jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-021-6 (Jilid 2)

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Roji dan Eva Yulianti.

Penelaah : Suroto, Taufik Hidayah, Hermawan Pamot Raharjo, dan Hari Amirulloh Rachman.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2014 ISBN 978-602-1530-88-7 (jilid 2)
Cetakan Ke-2, 2017 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Times New Roman, 11 pt.

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi peserta didik dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh.Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan.Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan(PJOK) untuk Kelas VIII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan mata pelajaran olahraga sebagaimana dipahami selama ini dan juga bukan materi pembelajaran yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan olahraga peserta didik.PJOK adalah mata pelajaran yang membekali peserta didik dengan kemampuan untuk memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.Memiliki tujuan supaya peserta didik dapat memperoleh perubahan perilaku gerak, perilaku berolahraga dan perilaku sehat.Pada akhirnya aktivitas jasmani dibarengi dengan sikap yang sesuai sehingga hasil yang diperoleh adalah optimal.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VIII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang memengaruhinya.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, peserta didik diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan.Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih.Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta,   2017

Penulis

Daftar Isi

1 2 3 4 5

PENDAHULUAN

A.Karakteristik

Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dan peserta didik, melibatkan multipendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Terdapat tiga komponen dalam definisi pembelajara. Pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku, dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Artinya, pembelajaran gerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap anak, tanpa harus dipengaruhi instruksi dari orang lain. Ketiga hal ini yang memengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, selain peluang untuk belajar, konten yang sesuai, instruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental, dan emosional di sini bermakna pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktivitas fisik sehingga sepanjang hidupnya, mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi, PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis, dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab, dan keterampilan kerja sama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, serta belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain.

B. Strategi Mengajar dan Metode Pembelajaran

Pembelajaran PJOK banyak dipengaruhi oleh kemampuan fisik peserta didik. Oleh karena itu, guru perlu memiliki berbagai strategi dalam perencanaan pengajaran dan pembelajaran. Strategi ini memperhatikan beberapa aspek, seperti kemampuan motorik yang berbeda, tingkat kebugaran jasmani, *spatial awareness*, perilaku, kepercayaan diri. Karena itu, guru perlu mengenali kesulitan yang akan dihadapi peserta didik, pengaruhnya terhadap pembelajaran, dan membuat strategi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Pengalaman belajar yang paling efektif adalah apabila peserta didik/seseorang mengalami/berbuat secara langsung dan aktif di lingkungan belajarnya. Pemberian kesempatan yang luas bagi peserta didik untuk melihat, memegang, merasakan, dan mengaktifkan lebih banyak indra yang dimilikinya, serta mengekspresikan diri akan membangun pemahaman pengetahuan, perilaku, dan keterampilannya. Oleh karena itu, tugas utama pendidik/guru adalah mengondisikan situasi pengalaman belajar yang dapat menstimulasi atau merangsang indra dan keingintahuan peserta didik. Hal ini perlu didukung dengan pengetahuan guru tentang perkembangan psikologis peserta didik dan kurikulum di mana keduanya harus saling terkait. Saat pembelajaran, guru hendaknya peka akan gaya belajar peserta didik di kelas. Dengan mengetahui gaya belajar peserta didik di kelas secara umum, guru dapat menentukan strategi pembelajaran yang tepat.

Dengan demikian, pendidik/guru hendaknya menyiapkan kegiatan belajar-mengajar yang melibatkan mental peserta didik secara aktif melalui beragam kegiatan, seperti: kegiatan mengamati, bertanya/mempertanyakan, menjelaskan, berkomentar, mengajukan hipotesis, mengumpulkan data, dan sejumlah kegiatan mental lainnya. Guru hendaknya tidak memberikan bantuan secara dini dan selalu menghargai usaha peserta didik meskipun hasilnya belum sempurna. Selain itu, guru perlu mendorong peserta didik supaya berbuat/berpikir lebih baik, misalnya melalui pertanyaan menantang yang ‘menggelitik’ sikap ingin tahu, dan sikap kreativitas peserta didik. Dengan cara ini, guru selalu mengupayakan agar peserta didik terlatih dan terbiasa menjadi pelajar sepanjang hayat.

Dalam merencanakan strategi yang tepat, guru harus mengetahui kemampuan peserta didik dan memilih metode pembelajaran yang akan digunakan sebagai strategi pembelajaran. Pembelajaran dalam PJOK menggunakan gaya mengajar yang dikembangkan oleh Mosston (1986). Mosston menggunakan STS (*spectrum of teaching style*), di mana spektrum tersebut berada di antara serangkaian gaya, dari gaya mengajar berpusat pada guru hingga gaya mengajar berpusat pada peserta didik.

Berpusat pada Guru ⟷ Berpusat pada Peserta Didik

Komando | Latihan | Resiprokal | Penemuan | Tugas | Pemecahan Masalah | Eksplorasi

1. Gaya Mengajar Komando: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, kemudian semua peserta didik melakukan gerakan beberapa kali, dengan arahan guru.

2. Gaya Mengajar Latihan: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, dilakukan dalam beberapa tahap sehingga peserta didik paham, kemudian mereka melakukan, dan guru berada di antaranya untuk memperbaiki.

3. Gaya Mengajar *Resiprokal:* guru mempersiapkan lembar tugas gerak yang harus dilakukan peserta didik, memberi demonstrasi dan penjelasan serta klarifikasi lembar tugas resiprokal. Peserta didik melakukan dan temannya mengamati, lalu mengisi lembar pengamatan secara bergantian. Guru berada di antara peserta didik untuk membetulkan kesalahan dan membantu dalam pengamatan jika diperlukan.

4. Gaya Mengajar Penugasan: dalam gaya mengajar ini, guru menentukan tugas dan peserta didik diberi kesempatan untuk membuat keputusan apa yang akan mereka lakukan. Tugas dibagi dalam beberapa level. Pada level pertama, semua peserta didik melakukan tugas yang sama, dengan tahap yang mereka mampu. Pada level kedua, setiap peserta didik melakukan tugas sesuai dengan capaian pada level pertama. Pada level selanjutnya, peserta didik menerima serangkaian tugas yang mereka bertanggung jawab menyelesaikannya. Guru menyediakan sumber informasi, tetapi peserta didik harus memperkaya dengan sumber-sumber lain yang sesuai.

5. Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin: dalam gaya mengajar ini, guru memberikan tugas melakukan gerak, dan peserta didik diberi kebebasan untuk bagaimana melakukan gerak. Misalnya: guru memberi arahan “Berdiri dalam posisi siap dan melompat sejauh mungkin di atas matras”, maka peserta didik akan melakukannya dengan berbagai cara.

6. Gaya Mengajar Pemecahan Masalah: gaya ini hampir sama dengan penemuan terpimpin. Jika pada gaya penemuan terpimpin, peserta didik diarahkan untuk menemukan jawaban yang sama, dalam gaya pemecahan masalah, peserta didik dapat memberikan jawaban yang berbeda. Misalnya, guru memberikan masalah "bagaimana caranya supaya kita dapat mendarat dengan aman dan sejauh mungkin dari posisi sebelum melompat?"

7. Gaya Mengajar Eksplorasi: adalah gaya mengajar yang berpusat pada siswa, guru memberikan tugas gerak yang memungkinkan peserta didik untuk bergerak bebas melakukan tugas sesuai yang mereka inginkan. Guru hanya memberi sedikit arahan. Gaya ini dapat dipergunakan untuk mengenalkan suatu konsep, peralatan yang baru dikenal, atau untuk mengetahui apakah peserta didik menyukai tugas gerak. Misalnya: "Temukan berapa gerakan menendang bola yang bisa dilakukan?"

Guru harus selalu menelaah gaya mengajar dan membuat analisis pembelajaran untuk memilih gaya mengajar yang sesuai. Selain itu, guru juga harus mengenal pembelajaran gerak. Pembelajaran adalah perubahan yang relatif menetap sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Dimensi dalam pembelajaran gerak dapat merangsang peserta didik untuk berpikir. Pembelajaran dipengaruhi persepsi peserta didik tentang situasi pembelajaran. Mengajar bukan hanya transfer ilmu, tetapi peserta didik perlu belajar bagaimana menggunakan ilmu pengetahuan tentang gerak dalam berbagai cara. Peserta didik harus terlibat dalam seluruh proses dan mereka melakukan gerak sesuai batas kemampuannya. Kepemimpinan adalah faktor penting dalam pembelajaran. Dalam praktik, guru harus dapat menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai. Di bawah ini beberapa pendekatannya.

1. ***Inclusive* (cakupan),** adalah peserta didik dengan berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan yang mereka dapat lakukan. Contoh, lompat tinggi mistar miring, yaitu peserta didik yang sudah mampu melompat dengan baik, maka ia melakukan pada mistar yang tinggi, sedangkan untuk peserta didik yang kemampuannya sedang, melompat pada mistar tengah-tengahnya, dan yang masih belum mampu, melompat pada mistar yang rendah.

2. ***Whole, Part* dan *Whole–Part-Whole*** (keseluruhan, per bagian) adalah pendekatan pembelajaran dengan memberikan keseluruhan atau bagian per bagian. Keseluruhan, jika keterampilan gerak harus diajarkan secara keseluruhan sehingga peserta didik dapat memahami gerakan secara keseluruhan, misalnya ketika mengajarkan lompat tinggi, harus diberikan secara utuh. Per bagian jika tingkat kesulitan gerak tinggi dan harus diberikan perbagian, dan kemudian bagian-bagian gerakan digabungkan untuk dilakukan secara keseluruhan.

3. **Pendekatan Pembelajaran Kontekstual** adalah pedekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memproses informasi baru atau pengetahuan sedemikian rupa sehingga masuk akal untuk mereka bingkai sendiri.

4. **Pendekatan *Scientific*** adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan penyelidikan ilmiah dengan observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuannya sendiri dengan dipandu oleh guru.

Guru dapat memilih metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran yang akan diberikan, berdasarkan situasi kelas atau kesiapan peserta didiknya. Setiap pembelajaran dilakukan melalui tiga tahapan sebagaimana berikut.

a. Tahapan Kognitif
   Pada tahap ini, guru memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang gerak baru, tentang apa dan bagaimana gerakan diikuti.
b. Tahapan Motorik
   Setelah peserta didik dapat menjawab persoalan kognitif dan membentuk organisasi pola gerak yang efektif untuk menghasilkan gerak, mereka dituntut membangun kemampuan kontrol serta konsistensi sikap berdiri, dan rasa percaya diri.
c. Tahapan Otomatisasi
   Setelah banyak melakukan latihan, peserta didik akan memasuki tahap otomatisasi secara berangsur-angsur. Gerak sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrolnya dalam waktu singkat.

C. Penggunaan Sarana dan Prasana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran, secara aman, efektif, dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Fasilitas yang wajib ada untuk peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar seperti memanjat, melompat, menendang, melempar, dan menangkap.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, dengan membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

D. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan. Peserta didik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan. Di samping itu, dapat dilihat peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan dengan unjuk kerja gerak. Peserta didik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya. Selain itu, mereka juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi, dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu, perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran dengan cara memastikan bahwa peserta didik telah melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan meliputi sarana, prasaran, serta penggunaan alat dan teknik melakukannya.

E. Penilaian

Penilaian adalah proses pengumpulan dan pengolahan infor masi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Pengumpulan informasi tersebut ditempuh melalui berbagai teknik penilaian, menggunakan berbagai instrumen, dan bersal dari berbagai sumber. Penilaian harus dilakukan secara efektif. Oleh karena itu, meskipun informasi dikumpulkan sebanyakbanyaknya dengan berbagai upaya, tapi kumpulan informasi tersebut tidak hanya lengkap dalam memberikan gambaran, tetapi juga harus akurat untuk menghasilkan keputusan.

Pengumpulan informasi pencapaian hasil belajar peserta di dik memerlukan metode dan instrumen penilaian, serta prosedur analisis sesuai dengan karakteristiknya. Kurikulum 2013 yang merupakan kurikulum berbasis kompetensi (KD) yakni kompetensi minimal yang harus dicapai oleh peserta didik., pendidik harus merumuskan sejumlah indikator sebagai acuan penilaian. Pendidik atau sekolah juga harus menentukan kriteria untuk memutuskan seorang peserta didik sudah mencapai KKM atau belum.

1. Pendekatan Penilaian

Pemanfaatan penilaian bukan sekadar mengetahui pencapaian hasil belajar, justru yang lebih penting adalah bagaimana penilaian mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam proses belajar. Penilaian seharusnya dilaksanakan melalui tiga pendekatan, yaitu:

a. *Assessment of learning*, merupakan penilaian yang dilaksanakan setelah proses pembelajaran selesai. Setiap pendidik melakukan penilaian yang dimaksudkan untuk mem berikan pengakuan terhadap pencapaian hasil

belajar setelah proses pembelajaran selesai, berarti pendidik tersebut melakukan *assessment of learning*. Ujian Nasional, ujian sekolah/madrasah, dan berbagai bentuk penilaian sumatif merupakan *assessment of learning* (penilaian hasil belajar).

b. *Assessment for learning*, merupakan penilaian yang dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung dan biasanya digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan proses belajar mengajar dan dapat digunakan untuk memantau kemajuan belajar peserta didik

c. Dan *assessment as learning* (penilaian sebagai pembelajaran). mempunyai fungsi yang mirip dengan *assessment for learning*, yaitu berfungsi sebagai formatif dan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung. Perbedaannya, *assessment as learning* melibatkan peserta didik secara aktif dalam kegiatan penilaian (*self assessment*) dan penilaian antar teman merupakan contoh *assessment as learning*. Dalam *assessment as learning* peserta didik juga dapat dilibatkan dalam merumuskan prosedur penilaian, kriteria, maupun rubrik/pedoman penilaian sehingga mereka mengetahui dengan pasti apa yang harus dilakukan agar memperoleh capaian belajar yang maksimal

d. Penilaian pencapaian hasil belajar seharusnya lebih mengutamakan *assessment as learning* dan *assessment for learning* dibandingkan *assessment of learning*, sebagaimana ditunjukkan gambar di bawah ini.

OF

Assessment FOR Learning

2. Prinsip Penilaian

Penilaian harus memberikan hasil yang dapat diterima oleh semua pihak, baik yang dinilai, yang menilai, maupun pihak lain yang akan menggunakan hasil penilaian tersebut. Hasil penilaian akan akurat bila instrumen yang digunakan untuk menilai, proses penilaian, analisis hasil penilaian, dan objektivitas penilai dapat dipertanggungjawab kan. Untuk itu perlu dirumuskan prinsipprinsip penilaian yang dapat menjaga agar orientasi penilaian tetap pada *framework* atau rel yang telah ditetapkan, sebagai berikut.

a. Sahih

Agar penilaian sahih (*valid*) harus dilakukan berdasar pada data yang mencerminkan kemampuan yang diukur. Untuk memperoleh data yang dapat mencerminkan kemampuan yang diukur harus digunakan instrumen yang sahih juga, yaitu instrumen yang mengukur apa yang seharusnya diukur.

b. Objektif

Penilaian tidak dipengaruhi oleh subjektivitas penilai. Karena itu perlu dirumuskan pedoman penilaian (rubrik) sehingga dapat menyamakan persepsi penilai dan meminimalisir subjektivitas. Apalagi penilaian kinerja yang memiliki cakupan, otentisitas, dan kriteria penilaian sangat kompleks. Untuk penilai lebih dari satu perlu dilihat reliabilitas atau konsistensi antar penilai (*interrater reliability*) untuk menjamin objektivitas setiap penilai.

c. Adil

Penilaian tidak menguntungkan atau merugikan peserta didik karena perbe daan latar belakang agama, suku, budaya, adat istiadat, status sosial ekonomi, gender, dan halhal lain. Perbedaan hasil penilaian sematamata harus disebabkan oleh berbedanya capaian belajar peserta didik pada kompetensi yang dinilai.

d. Terpadu

Penilaian oleh pendidik merupakan salah satu komponen yang tak terpisahkan dari kegiatan pembelajaran. Penilaian merupakan proses untuk mengetahui apakah suatu kompetensi telah tercapai? Kompetensi tersebut dicapai melalui serangkaian aktivitas pembelajaran. Karena itu penilaian tidak boleh terlepas apalagi melenceng dari pembelajaran. Penilaian harus mengacu pada proses pembelajaran yang dilakukan.

e. Terbuka

Prosedur penilaian dan kriteria penilaian harus terbuka, jelas, dan dapat dike tahui oleh siapapun. Dalam era keterbukaan seperti sekarang, pihak yang dini lai dan pengguna hasil penilaian berhak tahu proses dan acuan yang digunakan dalam penilaian, sehingga hasil penilaian dapat diterima oleh siapa pun.

f. Menyeluruh dan Berkesinambungan

Penilaian oleh pendidik mencakup semua aspek kompetensi dengan menggu nakan berbagai teknik penilaian yang sesuai, untuk memantau perkembangan kemampuan peserta didik atau peserta didik. Instrumen penilaian yang di gunakan, secara konstruk harus merepresentasikan aspek yang dinilai secara utuh. Penilaian dilakukan dengan berbagai teknik dan instrumen, diselengga rakan sepanjang proses pembelajaran, dan menggunakan pendekatan *assess ment as learning, for learning,* dan *of learning* secara proporsional.

g. Sistematis

Penilaian dilakukan secara berencana dan bertahap dengan mengikuti langkahlangkah baku. Penilaian sebaiknya diawali dengan pemetaan. Dilakukan identifkasi dan analisis KD (kompetensi dasar), dan indikator ketercapaian KD. Berdasarkan hasil identifikasidan analisis tersebut dipetakan teknik penilaian, bentuk instrumen, dan waktu penilaian yang sesuai.

h. Beracuan kriteria

Penilaian pada kurikulum berbasis kompetensi menggunakan acuan kriteria. Artinya untuk menyatakan seorang peserta didik telah kompeten atau belum bukan dibandingkan terhadap capaian temanteman atau kelompoknya, melainkan dibandingkan terhadap kriteria minimal yang ditetapkan. Peserta yang sudah mencapai kriteria minimal disebut tuntas, dapat melanjutkan pembelajaran untuk mencampai kompetensi berikutnya, sedangkan peserta didik yang belum mencapai kriteria minimal wajib menempuh remedial.

i. Akuntabel

Penilaian dapat dipertanggungjawabkan, baik dari segi teknik, prosedur, maupun hasilnya. Akuntabilitas penilaian dapat dipenuhi bila penilaian dilakukan secara sahih, objektif, adil, dan terbuka, sebagaimana telah diuraikan di atas. Bahkan perlu dipikirkan konsep *meaningfull assessment*. Selain diper tanggung jawab kan teknik, prosedur, dan hasilnya, penilaian juga harus diper tanggungjawabkan kebermaknaan nya bagi peserta didik dan proses belajarnya.

3. Teknik Penilaian

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan berbagai teknik. Pendidik dapat memilih teknik penilaian yang paling sesuai dengan karakteristik kompetensi dasar, indikator, atau tujuan pembelajaran yang akan dinilai. Segala sesuatu yang akan dilakukan dalam proses penilaian perlu ditetapkan terlebih dahulu pada saat menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Teknik yang biasa digunakan adalah tes tertulis, tes lisan, dan penugasan.

a. Tes Tertulis

Tes tertulis adalah tes yang soal dan jawaban disajikan secara tertulis berupa pilihan ganda, isian, benarsalah, menjodohkan, dan uraian. Instrumen tes tertulis dikembangkan atau disiapkan dengan mengikuti langkahlangkah berikut.

Memeriksa kompetensi dasar dan indikatornya KD dan indikator biasanya sudah dicantumkan dalam RPP. Indikator un tuk KD tertentu sebaiknya ditingkatkan, dalam arti menetapkan kata kerja operasional yang lebih tinggi daripada yang dirumuskan dalam KD. Misalnya jika kata kerja operasional KD sebatas memahami, maka pendidik dapat menetapkan indikator sampai menganalisis atau mengevaluasi. Tentu saja tidak semua KD dapat dan perlu ditingkatkan. 2) Menetapkan tujuan penilaian Menetapkan tujuan penilaian apakah untuk keperluan mengetahui ca paian pembelajaran ataukah untuk memperbaiki proses pembelajaran, atau untuk keduaduanya. Tujuan ulangan harian berbeda dengan tujuan ulangan tengah semester (PTS), dan tujuan untuk ulangan akhir semester (PAS). Sementara ulangan harian biasanya diselenggarakan untuk menge tahui capaian pembelajaran atau untuk

memperbaiki proses pembelajaran (formatif), PTS dan PAS umumnya untuk mengetahui capaian pembelajaran (sumatif). 3) Menyusun kisikisi Kisi-kisi merupakan spesifkasi yang memuat kriteria soal yang akan di tulis yang meliputi antara lain KD yang akan diukur, materi, indikator soal, bentuk soal, dan jumlah soal. Kisikisi disusun untuk memastikan butir butir soal mewakili apa yang seharusnya diukur secara proporsional. Pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif dengan keca kapan berfkir tingkat rendah hingga tinggi akan terwakili secara memadai. Menulis soal berdasarkan kisikisi dan kaidah penulisan soal 5) Menyusun pedoman penskoran Untuk soal pilihan ganda, isian, menjodohkan, dan jawaban singkat dise diakan kunci jawaban. Untuk soal uraian disediakan kunci/model jawaban dan rubrik

b. Tes Lisan

Tes lisan merupakan pertanyaanpertanyaan yang diberikan pendidik secara lisan dan peserta didik merespon pertanyaan tersebut secara lisan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Selain bertujuan mengecek penguasaan pe ngetahuan peserta didik (*assessment of learning*), tes lisan terutama digunakan untuk perbaikan pembelajaran (*asessment for learning*). Tes lisan juga dapat menumbuhkan sikap berani berpendapat, percaya diri, dan kemampuan ber komunikasi secara efektif. Tes lisan juga dapat digunakan untuk melihat ke tertarikan peserta didik terhadap materi yang diajarkan dan motivasi peserta didik dalam belajar (*assessment as learning*).

c. Penugasan

Penugasan adalah pemberian tugas kepada peserta didik untuk mengukur dan/ atau memfasilitasi peserta didik memperoleh atau meningkatkan pengetahu an. Penugasan untuk mengukur pengetahuan dapat dilakukan setelah proses pembelajaran (*assessment of learning*). Sedangkan penugasan untuk mening katkan pengetahuan diberikan sebelum dan/atau selama proses pembelajaran (*assessment for learning*).

F. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

Kriteria Ketuntasan Minimal yang selanjutnya disebut KKM adalah kriteria ketuntasan belajar yang ditentukan oleh satuan pendidikan dengan mengacu pada standar kompetensi lulusan, mempertimbangkan karakteristik peserta didik, karakteristik mata pelajaran, dan kondisi satuan pendidikan. Dalam menetapkan KKM, satuan pendidikan harus merumuskannya secara bersama antara Kepala Sekolah, pendidik, dan tenaga kependidikan lainnya. Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) dirumuskan setidaknya dengan memperhatikan 3 (tiga) aspek: karakteristik peserta didik (*intake*), karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan kondisi satuan pendidikan (daya dukung) pada proses pencapaian kompetensi.

Secara teknis prosedur penentuan Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) mata pelajaran pada Satuan Pendidikan dapat dilakukan antara lain dengan cara berikut.

a. Menghitung jumlah Kompetensi Dasar (KD) setiap mata pelajaran pada masingmasing tingkat kelas dalam satu tahun pelajaran.Untuk mata pelajran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 10 Kompetensi Dasar dalam satu tahun pelajaran

b. Menentukan nilai aspek karakteristik peserta didik (*intake*), karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan kondisi satuan pendidikan (daya dukung) dengan memperhatikan komponenkomponen berikut.

1) Karakteristik Peserta Didik (Intake)

Karakteristik Peserta Didik (intake) bagi peserta didik baru (kelas VII) antara lain memperhatikan ratarata nilai rapor SD, nilai ujian sekolah SD, nilai hasil seleksi masuk peserta didik baru di jenjang SMP. Bagi peserta didik kelas VIII dan IX antara lain memperhatikan ratarata nilai rapor semestersemester sebelumnya.

2) Karakteristik Mata Pelajaran (Kompleksitas)

Karakteristik Mata Pelajaran (kompleksitas) adalah tingkat kesulitan dari masingmasing mata pelajaran, yang dapat ditetapkan antara lain melalui *expert judgment (semacam kesepakan guru mata pelajaran yang bersifat akademis)* melalui forum Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) tingkat sekolah, dengan memperhatikan hasil analisis jumlah Kompetensi Dasar (KD), kedalaman Kompetensi Dasar (KD) , keluasan Kompetensi Dasar (KD) , perlu tidaknya pengetahuan prasyarat.

3) Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung)

Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung) meliputi antara lain (1) kompetensi pendidik (nilai Uji Kompetensi Guru/UKG); (2) jumlah peserta didik dalam satu kelas; (3) predikat akreditasi sekolah; dan (4) kelayakan sarana prasarana sekolah.

Contoh Kriteria dan skala penilaian penetapan KKM

Untuk memudahkan analisis setiap Kompetensi Dasar (KD) , perlu dibuat skala penilaian yang disepakati oleh guru mata pelajaran.

Tabel 2.1. Kriteria dan Skala Penilaian Penetapan Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM)

Aspek Yang Dianalisis	**Kriteria Dan Skala Penilaian**		
Kompleksitas	Tinggi < 65	Sedang 65 – 79	Rendah 80 – 100
Daya Dukung	Tinggi 80 – 100	Sedang 65 – 79	Rendah < 65
Intake Peserta Didik	Tinggi 80 – 100	Sedang 65 – 79	Rendah < 65

c. Menentukan Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) setiap Kompetensi Dasar (KD) dengan rumus berikut.

$$\text{KKM per KD} = \frac{\text{(Jumlah total setiap aspek)}}{\text{(Jumlah total aspek)}}$$

Misalkan:

4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *) (KD permainan bola besar melalu sepak bola)

✓ aspek daya dukung mendapat nilai 90
✓ aspek kompleksitas mendapat nilai 70
✓ aspek intake mendapat skor 65

Jika bobot setiap aspek sama, nilai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) untuk KD tersebut $\frac{90 + 60 + 65}{3} = 75$

Keterangan:

- ✓ angka 3 merupakan jumlah aspek yaitu 3,
- ✓ 90+ 70 + 65 merupakn aspek dari daya dukung ,aspek kompleksitas, dan aspek intake

Dalam menetapkan nilai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) Kompetensi Dasar (KD) , pendidik/satuan pendidikan dapat juga memberikan bobot berbeda untuk masingmasing aspek. Atau dengan menggunakan poin/skor pada setiap kriteria yang ditetapkan.

Tabel 2.2. Kriteria Penskoran

Aspek Yang Dianalisis	**Kriteria Penskoran**		
Kompleksitas	Tinggi : 1	Sedang : 2	Rendah : 3
Daya Dukung	Tinggi : 3	Sedang : 2	Rendah : 1
Intake Peserta Didik	Tinggi : 3	Sedang : 2	Rendah : 1

Jika Kompetensi Dasar (KD) memiliki kriteria kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan *intake* peserta didik sedang, maka nilai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) nya adalah

$$\frac{1 + 3 + 2}{9} \times 100 = 66{,}7$$

Keterangan:

✓ angka 9 merupakan skor tertinggi dari setiap kriteria yaitu 3, maka tiga kriteria Xangka skor tertinggi = 9
✓ 1 + 3 + 2 merupakn skor yang diperoleh dari kriteria aspek daya dukung = 1,aspek kompleksitas=3 ,aspek intake=2

Nilai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) merupakan angka bulat, maka nilai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) nya adalah 67

d. Menentukan Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) setiap mata pelajaran dengan rumus

$$\text{KKM Mata Pelajaran} = \frac{\text{Jumlah total KKM per KD}}{\text{Jumlah total KD}}$$

Contoh: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) 10 Kompetensi Dasar dalam satu tahun pelajaran/Semester

Kompetensi Dasar PJOK KLS : VIII

NO. KD	Kompetensi Dasar	Ketuntasan Minimal
1	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *0	75
2	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	75
3	Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	75
4	Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri **)	75
5	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	75
6	Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	75
7	MempMemperaktikan raktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak erbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	75
8	Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	75
9	Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”	75
10	Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	75
	Jumlah	**750**

$$\text{KKM Mata Pelajaran} = \frac{\text{Jumlah total KKM per KD}}{\text{Jumlah total KD}}$$

KKM Mata Pelajaran Pendidikan Jasmasi, Kesehatan, dan Olahraga = $\frac{750}{10}$ **= 75**

G. Model Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM)

Model Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) terdiri atas lebih dari satu Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) dan satuan pendidikan dapat memilih salah satu dari model penetapan Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) tersebut. sebagai berikut.

a. Lebih dari Satu Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM)

Satuan pendidikan dapat memilih setiap mata pelajaran memiliki Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) yang berbeda. Misalnya, Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) IPA (65), Matematika (63), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (70) dan seterusnya. Di samping itu, Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) juga dapat ditentukan berdasarkan rumpun mata pelajaran (kelompok mata pelajaran). Misalnya, rumpun MIPA (Matematika dan IPA) memiliki Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) 70, rumpun bahasa (Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris) memiliki Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) 75, rumpun sosial (IPS dan PPKn) memiliki Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) 80, dan seterusnya.

Satuan pendidikan yang memilih Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) berbeda untuk setiap mata pelajaran, memiliki konsekuensi munculnya interval nilai dan predikat yang berbeda-beda, diilustrasikan berikut.

1) Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)75.

Maka nilai C (cukup) dimulai dari 75. Predikat Cukup adalah Baik dan Sangat Baik, maka panjang interval nilai untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat ditentukan dengan cara :

(Nilai maksimum – Nilai KKM) : 3 = (100 – 75) : 3 = 8,3 Sehingga panjang interval untuk setiap predikat 8 atau 9.

Karena panjang interval nilainya 8 atau 9, dan terdapat 4 macam predikat, yaitu A (Sangat Baik), B (Baik), C (Cukup), dan D (Kurang), maka untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) interval nilai dan predikatnya sebagai berikut.

Tabel 2.3. Contoh Interval Nilai dan Predikatnya untuk KKM 75

Interval Nilai Predikat	Keterangan
> 92 – 100	A = Sangat Baik
> 83 – 92	B = Baik
= 75 – 83	C = Cukup
< 75	D = Kurang

Pada contoh di atas, panjang interval untuk predikat C dan B yaitu 9, sedangkan predikat A panjang intervalnya 8.

2) Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) mata pelajaran Matematika adalah 60.

Maka nilai C (cukup) dimulai dari 60. Panjang interval nilai untuk mata pelajaran Matematika dapat ditentukan dengan cara:
(nilai maksimum – nilai KKM) : 3 = (100 – 60) : 3 = 13,3 Sehingga panjang interval untuk setiap predikat 13 atau 14. Karena panjang interval nilainya 13 atau 14, maka untuk mata pelajaran Matematika, interval nilai dan predikatnya sebagai berikut.

Tabel 2.4. Contoh Interval Nilai dan Predikatnya untuk KKM 60

Interval Nilai Predikat	**Keterangan**
> 87 – 100	A = Sangat Baik
> 73 – 87	B = Baik
= 60 – 73	C = Cukup
< 60	D = Kurang

Pada contoh di atas, panjang interval untuk predikat C dan B yaitu 14, sedangkan predikat A panjang intervalnya 13.

3) Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) mata pelajaran IPA adalah 64.

Maka nilai C (cukup) dimulai dari 64. Panjang interval nilai untuk mata pelajaran IPA dapat ditentukan dengan cara:
(nilai maksimum – nilai KKM) : 3 = (100 – 64) : 3 = 12
Karena panjang interval nilainya 12, maka untuk mata pelajaran IPA interval nilai 12 atau 13, dan predikatnya sebagai berikut.

Tabel 2.5. Contoh Interval Nilai dan Predikatnya untuk KKM 64

Interval Nilai Predikat	**Keterangan**
> 88 – 100	A = Sangat Baik
> 76 – 88	B = Baik
= 64 – 76	C = Cukup
< 64	D = Kurang

Berdasarkan ilustrasi di atas, jika peserta didik mendapatkan nilai sama, misalnya 73, pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Matematika, dan IPA, predikatnya bisa menjadi berbedabeda seperti berikut.

Tabel 2.6. Contoh Predikat untuk KKM yang Berbeda

Mata Pelajaran	Nilai KKM	Nilai Perolehan	Predikat	Keterangan
PJOK	75	73	Kurang	Tidak Tuntas
Matematika	60	73	Cukup	Tuntas
IPA	64	73	Cukup	Tuntas

Kasus seperti di atas, sering menimbulkan masalah. Peserta didik, orang tua, masyarakat luas, dan pengguna hasil penilaian seringkali belum bisa memahaminya secara utuh.

b. Satu Kriteria Ketuntasan Miniml (Kkm)

Satuan pendidikan dapat memilih satu Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) untuk semua mata pelajaran. Setelah Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM)

setiap mata pelajaran ditentukan, Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) satuan pendidikan dapat ditetapkan dengan memilih Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) yang terendah, ratarata, atau modus dari seluruh Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) mata pelajaran. Misalnya, SMP Indonesia Pintar berdasarkan hasil analisis menentukan satu Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) untuk seluruh mata pelajaran (KKM = 78).

Untuk satuan pendidikan yang menetapkan hanya satu Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) untuk semua mata pelajaran, maka interval nilai dan predikat dapat menggunakan satu ukuran. Misalnya, Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) menggunakan ukuran yang sudah lazim, yaitu 60, berarti predikat Cukup dimulai dari nilai 60. Interval nilai dan predikat untuk semua mata pelajaran menggunakan tabel yang sama, misalnya ditunjukkan di bawah ini.

Tabel 2.7. Contoh Predikat untuk Satu KKM

Interval	Predikat	Keterangan
> 87 -100	A	Sangat Baik
> 73 – 87	B	Baik
= 60 – 73	C	Cukup
< 60	D	Kurang

H. Remedial dan Pengayaan

Setelah Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) ditentukan, capaian pembelajaran peserta didik dapat dievaluasi ketuntasannya. Peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) berarti belum tuntas, wajib mengikuti program remedial, sedangkan peserta didik yang sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) dinyatakan tuntas dan dapat diberikan pengayaan.

a. Remedial

Remedial merupakan program pembelajaran yang diperuntukkan bagi peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) dalam satu Kompetensi Dasar (KD) tertentu. Pembelajaran remedial diberikan segera setelah peserta didik diketahui belum mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) Pembelajaran remedial dilakukan untuk memenuhi kebutuhan/hak peserta didik. Dalam pembelajaran remedial, pendidik membantu peserta didik

untuk memahami kesulitan belajar yang dihadapi secara mandiri, mengatasi kesulitan dengan memperbaiki sendiri cara belajar dan sikap belajarnya yang dapat mendorong tercapainya hasil belajar yang optimal. Dalam hal ini, penilaian merupakan *assessment as learning*.

Metode yang digunakan pendidik dalam pembelajaran remedial juga dapat bervariasi sesuai dengan sifat, jenis, dan latar belakang kesulitan belajar yang dialami peserta didik. Tujuan pembelajaran juga dirumuskan sesuai dengan kesulitan yang dialami peserta didik. Pada pelaksanaan pembelajaran remedial, media pembelajaran juga harus betulbetul disiapkan pendidik agar dapat mempermudah peserta didik dalam memahami Kompetensi Dasar (KD) yang dirasa sulit itu. Dalam hal ini, penilaian tersebut merupakan *assessment for learning*.

Pelaksanaan pembelajaran remedial disesuaikan dengan jenis dan tingkat kesulitan yang dapat dilakukan dengan cara.

1) Pemberian Bimbingan Secara Individu

Hal ini dilakukan apabila ada beberapa anak yang mengalami kesulitan yang berbedabeda, sehingga memerlukan bimbingan secara individual. Bimbingan yang diberikan disesuaikan dengan tingkat kesulitan yang dialami oleh peserta didik.

2) Pemberian Bimbingan Secara Kelompok

Hal ini dilakukan apabila dalam pembelajaran klasikal ada beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan sama.

3) Pemberian Pembelajaran Ulang dengan Metode dan Media yang Berbeda

Pembelajaran ulang dilakukan apabila semua peserta didik mengalami kesulitan. Pembelajaran ulang dilakukan dengan cara penyederhanaan materi, variasi cara penyajian, penyederhanaan tes/pertanyaan.

4) Pemanfaatan Tutor Sebaya

Yaitu peserta didik dibantu oleh teman sekelas yang telah mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) , baik secara individu maupun kelompok.

Pembelajaran remedial diakhiri dengan penilaian untuk melihat pencapaian peserta didik pada Kompetensi Dasar (KD) yang diremedial. Pembelajaran remedial pada dasarnya difokuskan pada Kompetensi Dasar (KD) yang belum tuntas dan dapat diberikan berulangulang sampai mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) dengan waktu hingga batas akhir semester. Apabila hingga akhir semester pembelajaran remedial belum bisa membantu peserta didik mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) , pembelajaran remedial bagi peserta didik tersebut dapat dihentikan. Pendidik tidak dianjurkan memaksakan untuk memberi nilai tuntas (sesuai KKM) kepada peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM).

Pemberian nilai Kompetensi Dasar (KD) bagi peserta didik yang mengikuti pembelajaran remedial yang dimasukkan sebagai hasil penilaian harian (PH), dapat dipilih beberapa alternatif berikut.

a) Alternatif 1

Peserta didik diberi nilai sesuai capaian yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti remedial. Misalkan, suatu mata pelajaran (IPA) memiliki Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) sebesar 70. Seorang peserta didik, Andi memperoleh nilai Penilaian Harian (PH1) (Kompetensi Dasar (KD) 3.1) sebesar 50. Karena Andi belum mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) , maka Andi mengikuti remedial untuk Kompetensi Dasar (KD) 3.1. Setelah Andi mengikuti remedial dan diakhiri dengan penilaian, Andi memperoleh hasil penilaian sebesar 80. Berdasarkan ketentuan tersebut, maka nilai Penilaian Harian (PH1), (Kompetensi Dasar (KD) 3.1) yang diperoleh Andi adalah sebesar 80.

Keuntungan menggunakan ketentuan ini: (1) Meningkatkan motivasi peserta didik selama mengikuti pembelajaran re medial karena peserta didik mempunyai kesempatan untuk memperoleh nilai yang maksimal. (2) Ketentuan tersebut sesuai dengan prinsip belajar tuntas (*mastery learning*).

Kelemahan menggunakan ketentuan ini: • Peserta didik yang telah tuntas (misalnya, Wati dengan nilai 75) dan nilainya dilampaui oleh peserta didik yang mengikuti remedial (misalnya, Andi dengan nilai 80), kemungkinan Wati mempunyai perasaan diperlakukan "tidak adil" oleh pendidik.

b) Alternatif 2

Peserta didik diberi nilai dengan cara meratarata antara nilai capaian awal (sebelum mengikuti remedial) dan capaian akhir (setelah mengikuti remedial), dengan ketentuan:

(1) Jika capaian akhir telah melebihi Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) (misalnya, Badar memperoleh nilai 90) dan setelah diratarata dengan capaian awal (misalnya, capaian awal Badar adalah 60) ternyata hasil ratarata **telah** melebihi Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) (nilai 75), maka hasil ratarata (nilai 75) sebagai nilai perolehan peserta didik tersebut (Badar). (2) Jika capaian akhir telah melebihi Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) (misalnya, Andi memperoleh nilai 80) dan setelah diratarata dengan capaian awal (misalnya, capaian awal Andi adalah 50) ternyata hasil ratarata **belum** mencapai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) (nilai 65), maka Andi diberi nilai sebesar nilai Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) , yaitu 70.

Alternatif 2 ini sebagai upaya untuk mengatasi kelemahan Alternatif 1, meskipun Alternatif 2 ini tidak memiliki dasar teori, namun lebih mengedepankan faktor kebijakan pendidik. Upaya lain, untuk mengatasi kelemahan Alternatif 1, yaitu dengan memberikan kesempatan yang sama bagi semua peserta didik untuk mengikuti tes, namun dengan catatan perlu diinformasikan kepada peserta didik bahwa konsekuensi nilai yang akan diambil adalah nilai hasil tes tersebut atau nilai terakhir.

c) Alternatif 3

Peserta didik diberi nilai sama dengan Kriteria Ketuntasan Miniml (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah untuk suatu mata pelajaran, berapapun nilai yang dicapai peserta didik tersebut telah melampaui nilai KKM.

b. Pengayaan

Pengayaan merupakan program pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik yang telah melampaui Ketuntasan Miniml (KKM) . Fokus pengayaan adalah pendalaman dan perluasan dari kompetensi yang dipelajari. Pengayaan biasanya diberikan segera setelah peserta didik diketahui telah mencapai Ketuntasan Miniml (KKM) berdasarkan hasil PH. Pembelajaran pengayaan biasanya hanya diberikan sekali, tidak berulangkali sebagaimana pembelajaran remedial. Pembelajaran pengayaan umumnya tidak diakhiri dengan penilaian.

Bentuk pelaksanaan pembelajaran pengayaan dapat dilakukan melalui.

1) Belajar kelompok, yaitu sekelompok peserta didik yang memiliki minat tertentu diberikan tugas untuk memecahkan permasalahan, membaca di perpustakaan terkait dengan Kompetensi Dasar (KD) yang dipelajari pada jam pelajaran sekolah atau di luar jam pelajaran sekolah. Pemecahan masalah yang diberikan kepada peserta didik berupa pemecahan masalah nyata. Selain itu, secara kelompok peserta didik dapat diminta untuk menyelesaikan sebuah proyek atau penelitian ilmiah.

2) Belajar mandiri, yaitu secara mandiri peserta didik belajar mengenai sesuatu yang diminati, menjadi tutor bagi teman yang membutuhkan. Kegiatan pemecahan masalah nyata, tugas proyek, ataupun penelitian ilmiah juga dapat dilakukan oleh peserta didik secara mandiri jika kegiatan tersebut diminati secara individu.

Permainan Bola Besar

Bab I

Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Sepak Bola

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyajikan, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) serta ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang. 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
2.	2.1 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi mengumpan, menendang dan menahan (menggunakan kaki bagian dalam , luar dan punggung kaki) permainan bola besar melalui permainan sepak bola. 2. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi menggiring (menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki)permainan bola besar melalui permainan sepak bola. 3. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi menyundul bola, permainan bola besar melalui permainan sepak bola.
	3.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Mempraktikkan gerak spesifik variasi mengumpan, menendang dan menahan (menggunakan kaki bagian dalam , luar dan punggung kaki) permainan bola besar melalui permainan sepak bola. 2. Mempraktikkan gerak spesifik variasi menggiring (menggunakan kaki bagian dalam , luar dan punggung kaki) permainan bola besar melalui permainan sepak bola. 3. Mempraktikkan gerak spesifik variasi menyundul bola, permainan bola besar melalui permainan sepak bola.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu.:

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan, memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi mengumpan, menendang dan menahan (menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki) permainan bola besar melalui permainan sepak bola
2. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi menggiring (menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki) permainan bola besar melalui permainan sepak bola
3. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi menyundul bola permainan bola besar melalui permainan sepak bola

KI-4

1. Mempraktikkan gerak spesifik variasi mengumpan, menendang dan menahan (menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki) permainan bola besar melalui permainan sepak bola
2. Mempraktikkan gerak spesifik variasi menggiring (menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki) permainan bola besar melalui permainan sepak bola
3. Mempraktikkan gerak spesifik variasi menyundul bola, permainan bola besar melalui permainan sepak bola

D. Metode Pembelajaran

Dalam permainan bola besar melalui aktivitas pemainan sepak bola, bapak/ ibu guru dapat memilih metode yang paling tepat, berikut.

1. Inklusive (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik),
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar: Prinsip gerakan mengumpan, menahan, dan menggiring bola menggunakan kaki (bagian dalam dan luar)

b. Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam melakukan prinsip gerakan mengumpan, menahan, dan menggiring bola menggunakan kaki (bagian dalam dan luar)

2. Alat dan bahan

a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan sepak bola

b. Bola ± 18 buah

c. Gawang/cone ± 4 buah

d. Tiang bendera/cone ± 12 buah

e. Stopwatch = 1 buah

f. Pluit = 1 buah

F. Materi Pembelajaran

Mempelajari gerak spesifik permainan bola besar melalui permainan sepak bola sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu gerak spesifik yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: gerak spesifik menggiring bola dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melalui rintangan. Kombinasi merupakan gabungan beberapa gerak spesifik, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola besar melalui aktivitas permainan sepak bola yang dilakukan peserta didik, sebagai berikut.

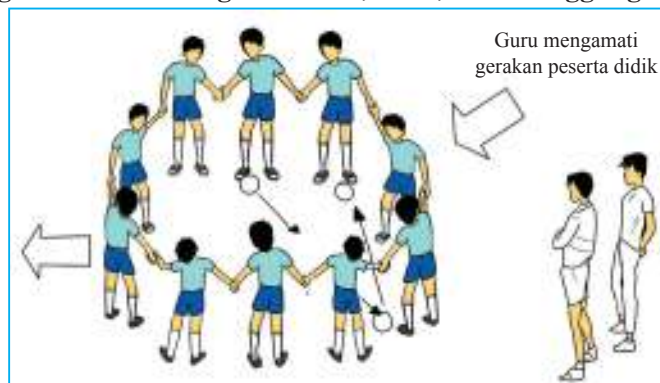
a) Memiliki keterampilan (psikomotor) gerak spesifik melalui permainan sepak bola.
b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang gerak spesifik melalui permainan permainan sepak bola, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi melalui keterampilan motorik, serta menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap, seperti kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, serta dapat memahami budaya orang lain

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi adalah: (1) Melakukan variasi gerak spesifik aktivitas pembelajaran sepak bola, mengumpan, menendang, dan menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, serta menyundul bola, (2) melakukan variasi gerak spesifik aktivitas pembelajaran bermain sepak bola, mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, serta menyundul bola, (3) melakukan variasi gerak spesifik aktivitas pembelajaran bermain sepak bola, mengumpan, menendang, dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, serta menyundul bola, (4) melakukan variasi aktivitas bermain sepak bola menyundul bola, (5) bermain sederhana sepak bola dengan mengumpan, menendang, dan menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, serta menyundul bola.

G. Aktivitas Variasi Pembelajaran Sepak Bola

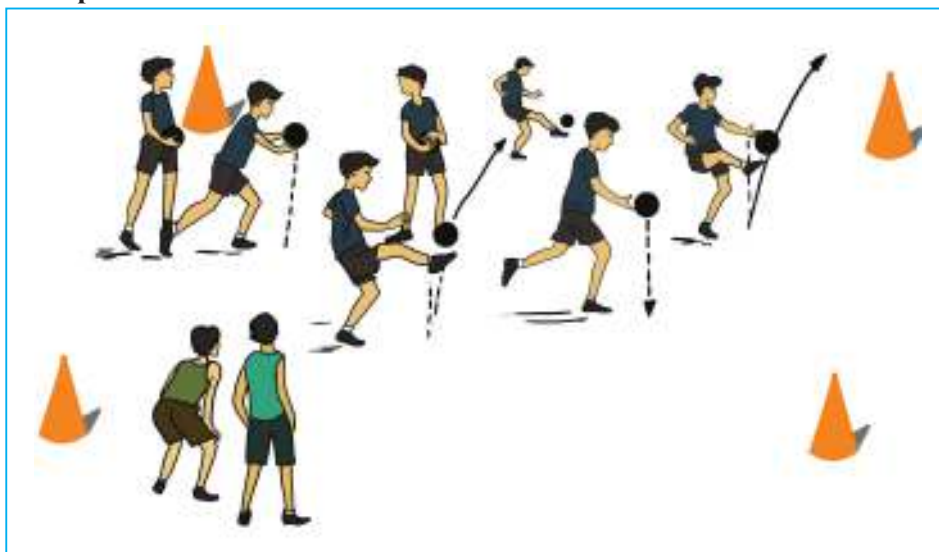
Variasi pembelajaran bermain merupakan berbagai macam bentuk aktivitas yang dilakukan peserta didik. Dalam permainan sepak bola adalah melakukan satu bentuk gerakan spesifik melalui berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik mengumpan/menendang bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Variasi gerak spesifik ini dilakukan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri. Akhir dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Menendang Atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki

Guru mengamati gerakan peserta didik

Gambar 1.1 Menendang bola sambil bermain

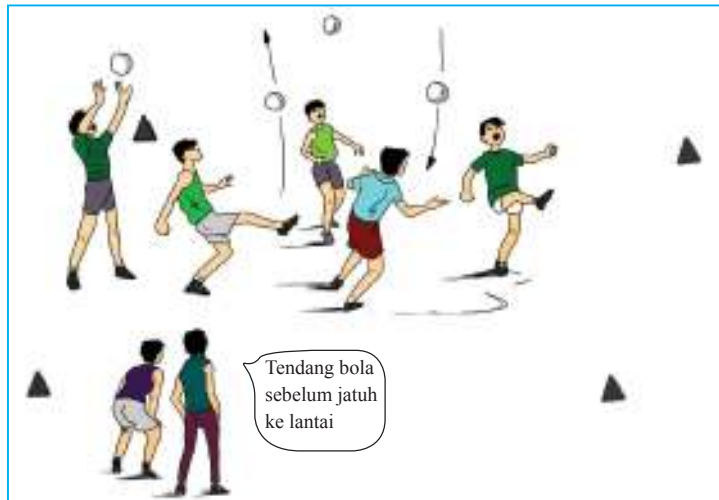
Tahapan Pembelajaran

(a) Berkelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan.
(b) Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki.perkenaan kaki pada bola.
(c) Bola harus selalu di bawah kontrol, hingga tidak keluar dari lingkaran,
(d) Gerakan dilakukan menyamping, dan dilanjutkan bergerak maju-mundur.

2. Aktivitas Pembelajaran Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki, Bola Dipantul

Gambar 1.2
Bermain sambil menendang dan mengumpan

Tahapan Pembelajaran

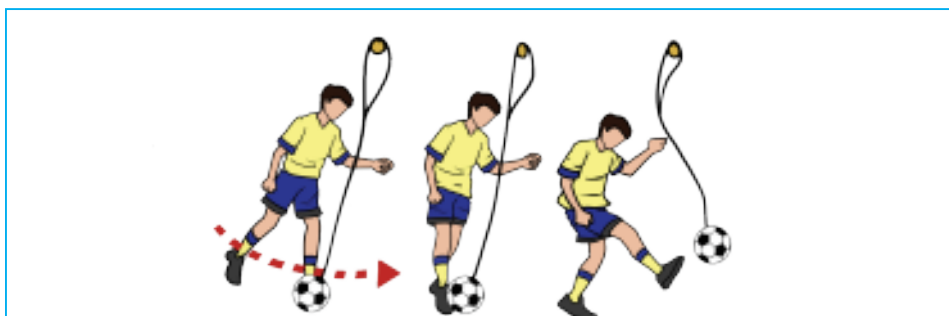
(a) Persiapan: berkelompok membentuk formasi bebas menghadap arah gerakan, kedua tangan memegang bola di depan badan,
(b) Gerakan: pantulkan bola ke lantai, setelah itu tendang bola menggunakan kaki bagian dalam luar, atau punggung kaki (dengan kaki kanan atau kiri), gerakan menendang atau mengumpan tidak menggunakan tenaga penuh. Setelah ditendang bola ditangkap kembali, fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu di bawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.

3. Aktivitas Pembelajaran Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian, Dalam, Luar, atau Punggung Kaki ,Bola Dilambung

Gambar 1.3 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berkelompok membentuk formasi bebas menghadap arah gerakan, kedua tangan memegang bola di depan badan,

(b) Gerakan: lambungkan bola ke atas, setelah bola turun tendang menggunakan kaki bagian, dalam luar, atau punggung kaki (dengan kaki kanan atau kiri), gerakan menendang atau mengumpan tidak menggunakan tenaga penuh, setelah ditendang bola ditangkap kembali, fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu di bawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.

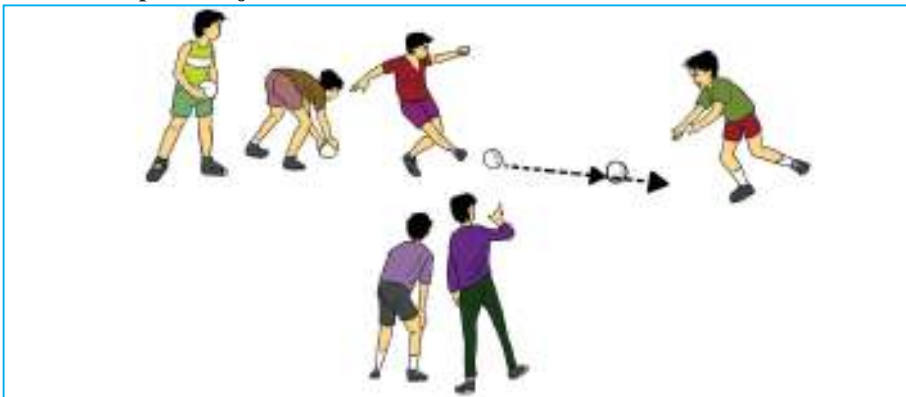
4. Aktivitas Bermain Menendang dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki, Dengan Bola Tergantung

Gambar 1.4
Menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, dengan bola tergantung.

Tahapan Pembelajaran

(a) Gantung bola dengan ketinggian bola dari tanah ± 10-15 cm.
(b) Gerakan dilakukan secara individu, beregu atau kelompok, dengan ketentuan peserta didik menendang tidak menggunakan tenaga secara penuh.

Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah sebagai berikut.

1. Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif.
2. Agar bola tidak menggulir jauh.
3. Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola.
4. Agar peserta didik .dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah

5. Aktivitas Pembelajaran Menendang dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian, Dalam, Luar, atau Punggung Kaki, Berpasangan dan Berhadapan Berjarak ± 2-3 M

Gambar 1.5 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Gerakan dilakukan dengan pelan/tidak menggunakan tenaga penuh.
(b) Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan arah bola.
(c) Sebelum melakukan gerakan, bola diletakkan di lapangan/lantai, hingga posisi bola dalam keadaan diam/tidak bergerak.
(d) Tahap pertama dilakukan di tempat, dilanjutkan bergerak maju- mundur, dan menyamping.

6. Aktivitas Pembelajaran Menendang dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki, Berpasangan serta Berhadapan Berjarak ± 2-3 M

Tahapan Pembelajaran

(a) Gerakan dilakukan dengan pelan/tidak menggunakan tenaga penuh.
(b) Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan arah bola.
(c) Tahap pertama dilakukan di tempat dengan bola dilambungkan teman, dilanjutkan bergerak maju- mundur, dan menyamping.

Gambar 1.6 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

7. Aktivitas Pembelajaran Menendang dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki Berpasangan dan Berhadapan Berjarak ± 2-3 M

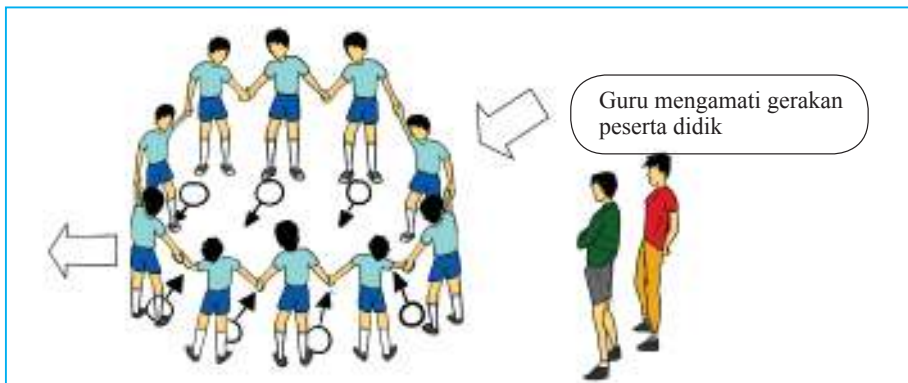
Gambar 1.7 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

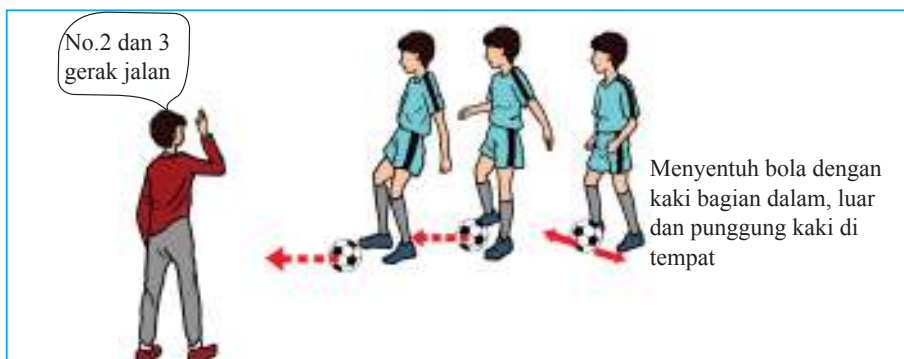
Tahapan Pembelajaran

(a) Gerakan dilakukan dengan pelan/tidak menggunakan tenaga penuh.
(b) Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan arah bola.
(c) Tahap pertama dilakukan di tempat dengan bola dilambungkan teman, dilanjutkan bergerak maju-mundur, dan menyamping.

8. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki, Berkelompok Membentuk Lingkaran Berpegangan Tangan

Tahapan Pembelajaran

(a) Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu di bawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari lingkaran.
(b) Gerakan dilakukan menyamping dan dilanjutkan bergerak maju- mundur.

Gambar 1.8 Menggiring bola sambil bermain

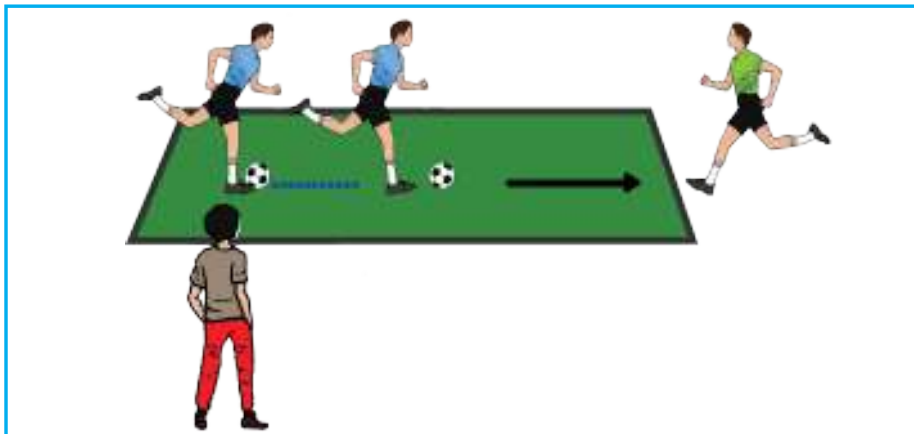
9. Aktivitas Bermain Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki Perorangan atau Berkelompok

Gambar 1.9 Menggiring dengan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Tahap pertama, menyentuh bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki di tempat, dilanjutkan sambil bergerak maju jalan.
(b) Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu di bawah kontrol hingga bola tidak bergulir jauh dari kaki.

10. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Pada Garis Lurus

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik berdiri pada garis *start* berhadapan untuk menggiring bola dengan jarak ±3 – 6 m, dilakukan berkelompok 4-6 peserta didik per kelompok. Satu kelompok menggunakan 1 buah bola,
(b) Pelaksanaan: tahap pertama, lakukan gerak menggiring bola ke arah teman bergerak jalan. Tahap kedua dilanjutkan dengan lari. Pada saat sudah sampai pada garis batas, bola diambil alih oleh pasangan di hadapannya, lalu digiring ke arah teman lainnya yang berada di hadapannya.

Gambar 1.10 Menggiring dengan bagian-bagian kaki

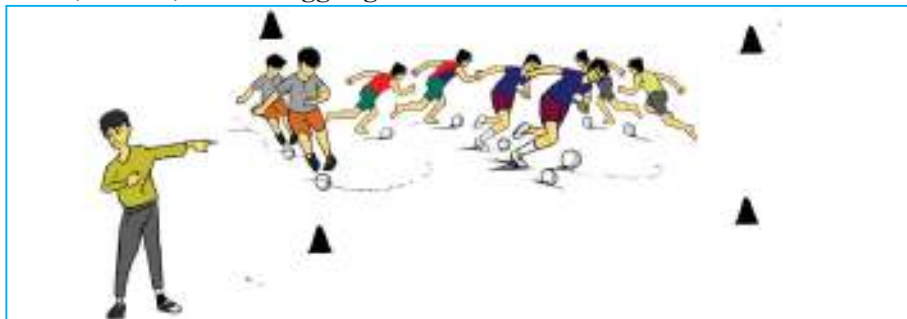
11. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola *Zig-Zag* Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki

Gambar 1.11 Mengiring bola zig-zag menggunakan bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

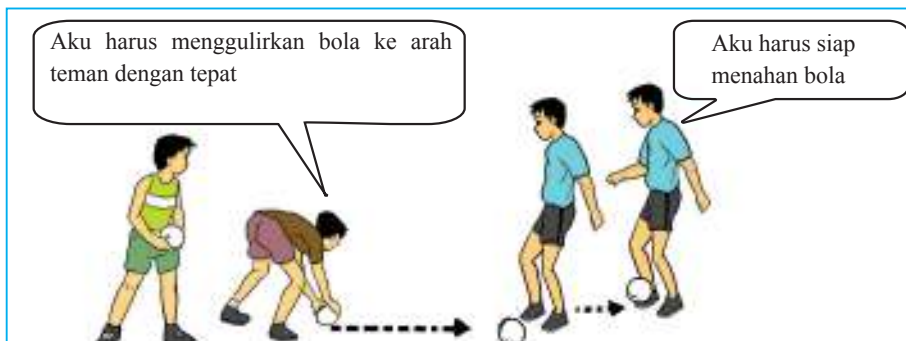
(a) Persiapan: peserta didik berdiri pada garis start, dilakukan berkelompok 4-6 peserta didik/perkelompok, menggunakan 1 buah bola untuk setiap peserta didik.

(b) Pelaksanaan: lakukan gerak menggiring bola zig-zag melewati cone yang telah terpasang.

12. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki

Gambar 1.12 Mengiring bola menggunakan bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi depan belakang, menggunakan 1 buah bola untuk setiap peserta didik.
(b) Pelaksanaan: dengan melakukan gerak menggiring bola arah bebas, yang berada di belakang mengikuti arah gerak yang berada di depan.

13. Aktivitas Pembelajaran Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki Bola Digulirkan Teman

Gambar 1.13 Menahan menggunakan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi berhadapan berjarak ± 2-3 m, menggunakan 1 buah bola untuk setiap pasangan.
(b) Pelaksanaan : lakukan gerak menahan bola dimulai dengan bola digulirkan dari arah depan menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki, di tempat, bergerak kanan kiri, mundur, dan maju.

14. Aktivitas Pembelajaran Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki Bola Dilambung Teman

Gambar 1.14 Menahan menggunakan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi berhadapan berjarak ± 2-3 m, menggunakan 1 buah bola untuk setiap pasangan.
(b) Pelaksanaan: lakukan gerak menahan bola diawali dengan melambungkan bola dilambungkan dari arah depan oleh teman, lalu bola ditahan dengan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki, di tempat, bergerak kanan kiri, dan mundur-maju.

15. Aktivitas Bermain Menahan Bola dengan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki Bola Dilambung Teman Arah Datar

Gambar 1.15 Menahan menggunakan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi berhadapan berjarak ± 2-3 m, menggunakan 1 buah bola untuk setiap pasangan.

(b) Pelaksanaan: lakukan gerak menahan bola diawali dengan bola dilambungkan datar dari arah depan oleh teman, lalu ditahan dengan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki, di tempat, bergerak kanan kiri, dan mundur-maju.

Pada permbelajaran ini peserta didik diminta untuk membuat catatan berikut.

1. Berapa kali melakukan kegagalan menahan bola yang dilambungkan datar oleh teman, dan mengapa demikian ?
2. Berapa kali melakukan kesalahan melambung bola datar ke arah teman tidak sampai atau tidak tepat? Mengapa demikian ?
3. Berapa kali menahan bola dari arah datar bola bergulir jauh dari kaki? Mengapa demikian ?
4. Buatkan skor untuk setiap peserta didik, untuk ketiga poin di atas (1,2, dan 3).

16. Aktivitas Bermain Menyundul Bola yang Dipantul ke Lantai

Gambar 1.16 Menyundul bola yang dipantulkan ke lantai

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan memegang bola.
(b) Pelaksanaan: pantulkan bola ke lantai, setelah turun, bola disundul dengan kepala (dahi, lalu ditangkap). Lakukan berulang-ulang di tempat, lalu dilanjutkan dengan gerak berjalan, secara perorangan atau kelompok. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan pinggang, perkenaan bola pada dahi, dan otot leher dikencangkan. Bola harus selalu di bawah kontrol, hingga tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.

17. Aktivitas Bermain Menyundul Bola, dengan Bola Tergantung

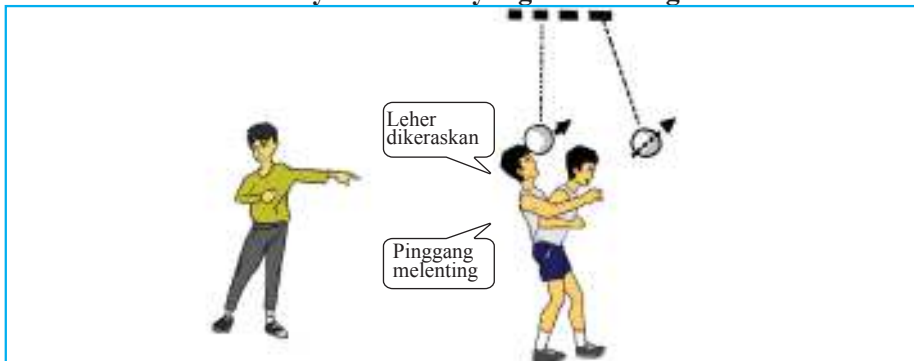
Gambar 1.17 Menyundul bola yang dilambungkan ke atas

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap bola yang tergantung, ketinggian sebatas dahi peserta didik atau disesuaikan dengan ketinggian peserta didik.
(b) Pelaksanaan: lakukan sundulan bola ke depan atas, dengan terlebih dahulu melentingkan pinggang ke belakang. Dilakukan secara individu, beregu atau kelompok, dengan ketentuan peserta didik menyundul bola dengan tenaga tidak penuhi. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan pinggang, perkenaan dahi pada bola, dan otot leher dikencangkan.

Berikut ini tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali.

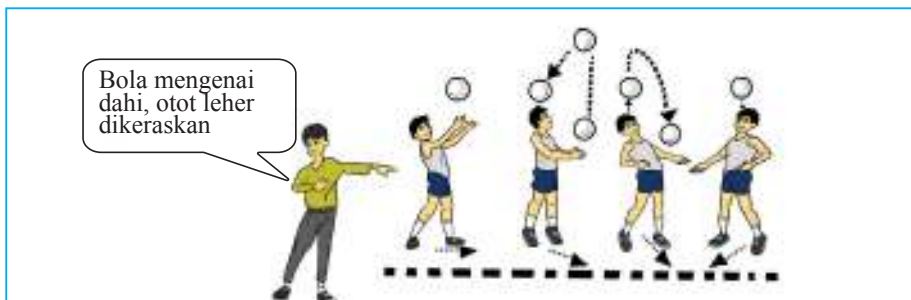
a. Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif
b. Agar bola tidak menggulir jauh
c. Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola
d. Agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah

18. Aktivitas Bermain Menyundul Bola yang Dilambung ke Atas

Gambar 1.18 Menyundul dengan bola tergantung

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gera-kan, kedua lengan memegang bola.

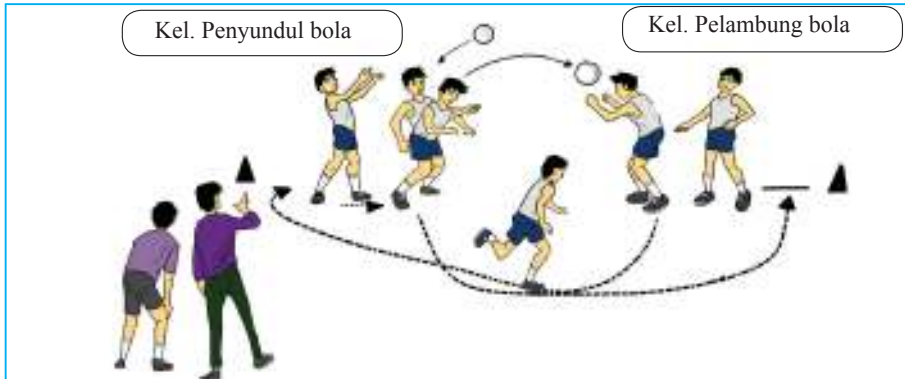
(b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke atas. Setelah turun, bola disundul dengan kepala (dahi lalu), lalu ditangkap. Lakukan berulang-ulang, di tempat dan lanjutkan dengan gerak berjalan, secara perorangan atau kelompok. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan pinggang, perkenaan bola pada dahi, dan otot leher dikencangkan, sehingga harus selalu di bawah kontrol, hingga tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.

19. Aktivitas Bermain Menyundul Bola di Tempat Berulang-ulang

Gambar 1.19 Menyundul bola di tempat berulang-ulang

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan memegang bola di depan badan.

(b) Pelaksanaan: diawali dengan melambungkan bola ke atas depan dahi. Saat bola turun, lakukan gerakan menyundul, pertama, lakukan 2x menyundul bola, lalu ditangkap kembali. Kedua, lakukan 3x menyundul bola, lalu ditangkap kembali. Ketiga, lakukan 4x, 5x atau 6x sundulan, lalu ditangkap kembali dan seterusnya, hingga makin banyak menyundul bola secara berulang-ulang.

20. Aktivitas Bermain Menyundul Bola Dilambung Teman di Tempat

Gambar 1.20 Menyundul bola dilambungkan teman di tempat

Tahapan Pembelajaran

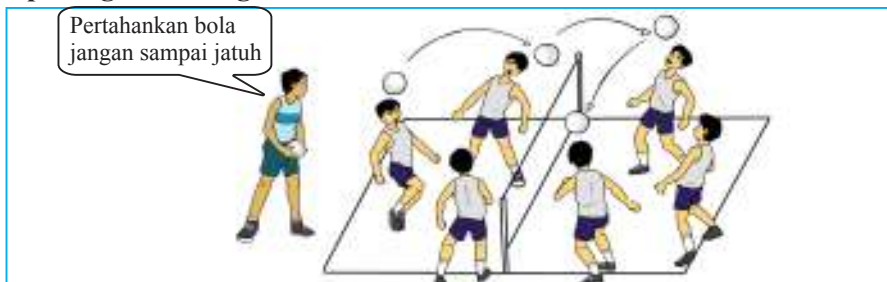
(a) Persiapan: berdiri berhadapan dengan pelambung bola berjarak ± 2- 3 meter, pelambung memegang bola di depan badan.

(b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke arah penyundul. Saat bola telah dekat dengan dahi, songsong arah bola, hingga bola mengenai dahi dan kembali pada pelambung. Lakukan berpasangan dilanjutkan kelompok, gerak ditempat, maju-mundur dan menyamping, Jika dilakukan dalam formasi berbanjar, pemain yang sudah melakukan lambungan bola dan menyundul bola bergerak berpindah tempat.

Pada permbelajaran ini peserta didik diminta untuk membuat catatan, tentang hal berikut.

a. Berapa kali melakukan kegagalan mengarahkan bola pada teman sendiri dengan menyundul bola? Mengapa demikian ?
b. Berapa kali melakukan kegagalan menyundul bola mengarahkan pada pelambung tidak sampai? Mengapa demikian ?
c. Berapa kali melakukan kegagalan melambung bola dan tidak sampai?
d. Buatkan skor untuk setiap peserta didik, untuk ketiga poin di atas (1,2, dan 3)

Dari catatan dan pertanyaan ini, peserta didik dapat mendiskusikan dengan teman yang difasilitasi guru untuk dapat menjawab permasalahan pada teman yang menyundul. Mengapa demikian?

21. Aktivitas Bermain Menyundul Bola Menggunakan Net/Tali yang Dipasang Melintang

Gambar 1.21 Menyundul bola menggunakan net/tali yang dipasang melintang

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: lapangan bola voli atau bulu tangkis, jumlah pemain setiap regu terdiri atas 3 atau 4 orang.
(b) Pelaksanaan: awal permainan dilakukan dengan melambungkan bola melewati net/tali, bola dimainkan di lapangan sendiri 3x sundulan atau langsung pada lawan melewati net/tali. Regu yang tidak dapat menyundul bola melewati net atau keluar lapangan dianggap kalah.

Pada permainan ini peserta didik diminta untuk membuat catatan tentang hal-hal berikut.

1 Berapa kali melakukan kegagalan mengarahkan bola pada teman sendiri, dan mengapa demikian?
2 Berapa kali melakukan kegagalan melewatkan bola melalui atas net, dan mengapa demikian?
3 Berapa kali melakukan kegagalan melewatkan bola melalui atas net, dan mengapa demikian?
4 Buatkan skor untuk setiap peserta didik, untuk ketiga poin di atas (1,2, dan 3)

H. Aktivitas Variasi Permainan Sepak Bola

Variasi dan kombinasi dalam permainan sepak bola adalah gabungan beberapa bentuk gerakan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik mengumpan/menendang, menahan, menggiring, menyundul, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, berikut bentuk kombinasi pembelajarannya.

1. Aktivitas Variasi Bermain Mengumpan, Menendang, Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki

Gambar 1.22 Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri berhadapan berjarak ± 2-3 m, berpasangan atau berkelompok.

(b) Pelaksanaan: lakukan gerak spesifik mengumpan, menendang, dan menahan bola menggunakan kaki kanan dan kiri (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, dan telapak kaki. Tahap pertama lakukan di tempat, lanjutkan sambil bergerak maju, mundur.

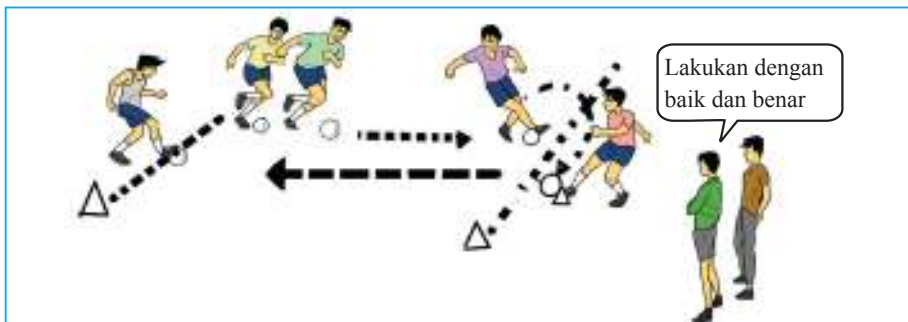
2. **Aktivitas Variasi Bermain Mengumpan, Menendang, Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki**

Gambar 1.23 Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri berhadapan berjarak ± 2-3 m, berpasangan atau berkelompok.

(b) Pelaksanaan: lakukan gerak spesifik mengumpan, menendang, dan menahan bola menggunakan kaki kanan dan kiri (kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, dan telapak kaki). Bergerak ke kanan dan kiri. Tahap pertama sebelum mengumpan/menendang bola, bola ditahan terlebih dahulu, dan tahap kedua bola langsung diumpan/ditendang .

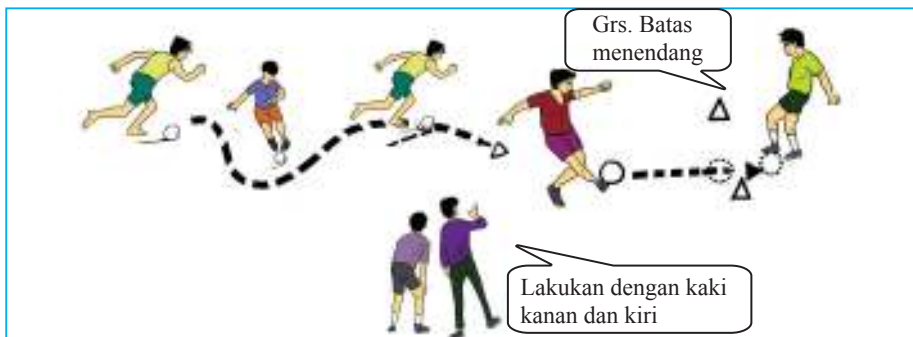
3. **Aktivitas Variasi Bermain Menggiring, Menahan, Dan Menendang/ Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, Dan Punggung Kaki**

Gambar 1.24 Menggiring, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan berjarak ± 7 - 10 meter, berkelompok, formasi berbanjar.

(b) Pelaksanaan: lakukan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter. Setelah tiba pada garis 7 atau 10 meter, bola ditahan

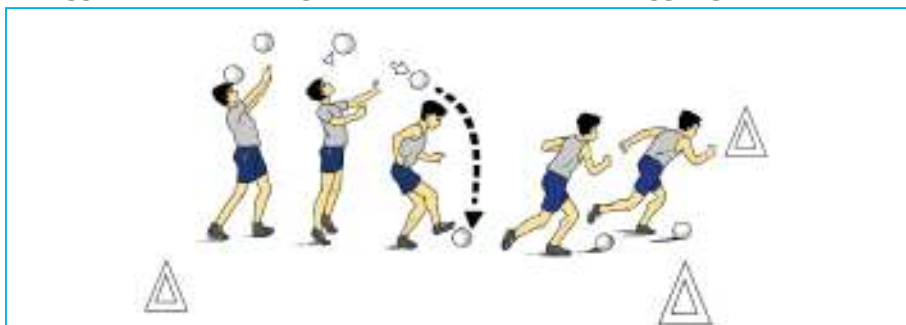
menggunakan, kaki bagian dalam, luar atau telapak kaki. Kemudian putar badan berbalik arah, tendang/umpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki (kaki kanan atau kiri) ke arah teman yang sudah siap untuk melakukan gerakan seperti peserta didik pertama.

4. Aktivitas Variasi Bermain Menggiring *Zig-Zag*, Menahan, dan Menendang/Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki

Gambar 1.25 Menggiring zig-zag, menendang/mengumpan bola menggunakan bagian-bagian kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan berjarak ± 7 - 10 meter, berkelompok, formasi berbanjar.

(b) Pelaksanaan: lakukan menggiring bola zig-zag melalui cone menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter. Setelah tiba pada batas menendang, lakukan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki ke arah target gawang. Peserta didik yang berada di belakang gawang menahan gerak bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri).

5. Aktivitas Variasi Bermain Menyundul, Menahan, dan Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki

Gambar 1.26 Menyundul, menahan, dan menggiring bola menggunakan bagian luar, dalam, dan punggung

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan berjarak ± 7 - 10 meter, berkelompok, formasi berbanjar, kedua tangan memegang bola di depan badan.

(b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke atas kepala tidak terlalu tinggi. Saat bola mengenai dahi, arahkan jatuhnya bola ke depan badan tidak jauh dari kaki. Setelah bola jatuh di depan badan, tahan bola dengan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki atau telapak kaki (kanan dan kiri). Lakukan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter. Lakukan kembali seperti gerakan pertama dan seterusnya.

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktivitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan sepak bola

I. Bermain Sepak Bola Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengomunikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Bermain Merebut Bola

Gambar 1.27 Permainan merebut bola

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: satu buah gawang lebar 2-3 meter, satu buah bola, empat pemain (peserta didik), satu penjaga gawang, lapangan ± 9 x 9 meter, permainan dilakukan 2-3 menit untuk satu kelompok.

(b) Pelaksanaan: bola dilambungkan ke atas, lalu pemain (peserta didik) berusaha merebut untuk menguasai bola, dan setiap peserta didik berusaha menggiring dan menendang bola ke gawang (menggunakan gerak spesifik yang telah dipelajari). Pemenangnya adalah peserta didik yang paling banyak memasukkan bola ke gawang.

2. Aktivitas Permainan "Dua Kali Keluar"

Gambar 1.28 Permainan "dua kali keluar"

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: satu buah gawang, satu buah bola, enam pemain (peserta didik), masing-masing kelompok 3 orang pemain/peserta didik, satu penjaga gawang, lapangan ± 9 x 9 meter, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok.
(b) Pelaksanaan: bola dilambungkan ke atas, lalu pemain (peserta didik) berusaha menguasai bola. Setiap kelompok ketika sudah dua kali menendang ke gawang tidak masuk atau keluar, maka kelompok tersebut diganti (ke luar) oleh kelompok lain dan seterusnya. Gunakan gerak spesifik yang telah dipelajari.

3. Aktivitas Bermain Dua Lawan Empat

Gambar 1.29 Permainan dua lawan empat

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: satu buah gawang lebar 2-3 meter, satu buah bola, enam pemain (peserta didik), satu orang penjaga gawang, lapangan ± 9 x 9 meter, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok.
(b) Pelaksanaan: pemain bertahan a, b dan c penjaga gawang, sedangkan yang lainnya pemain penyerang. Pemain bertahan harus berusaha untuk mempertahankan gawang agar penyerang tidak membuat gol ke gawang. Pemain bertahan harus berusaha merebut bola dari pemain penyerang, dan pemain penyerang boleh membuat gol (menendang bola dari depan ataupun dari belakang gawang). Setelah selesai permainan 4-5 menit, pemain bertahan jadi penyerang, dan sebaliknya, dalam bermain gunakan gerak spesifik yang telah dipelajari.

Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Bola Voli

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik ataupun psikis
2.	2.1 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *	1. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* atas pada permainan bola besar melalui permainan bola voli 2. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* bawah pada permainan bola besar melalui permainan bola voli 3. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi servis atas pada permainan bola besar melalui permainan bola voli

	3.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *	1. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* atas permainan bola besar melalui permainan bola voli 2. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* bawah permainan bola besar melalui permainan bola voli 3. Mempraktikkan gerak spesifik variasi servis atas permainan bola besar melalui permainan bola voli

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu melakukan hal-hal berikut

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* atas permainan bola besar melalui permainan bola voli
2. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* bawah permainan bola besar melalui permainan bola voli
3. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi servis atas permainan bola besar melalui permainan bola voli

KI-4

1. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* atas permainan bola besar melalui permainan bola voli
2. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* bawah permainan bola besar melalui permainan bola voli
3. Mempraktikkan gerak spesifik variasi servis bawah permainan bola besar melalui permainan bola voli

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. **Media**
   a. Gambar: Prinsip gerakan *passing* atas, bawah dan servis bawah bola voli.
   b. Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan *passing* atas, bawah dan servis bawah bola voli.
2. **Alat dan bahan**
   a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan voli
   b. Bola ± 18 buah
   c. Tiang dan net = 12 set
   d. Tiang bendera /cone ± 12 buah
   e. *Stopwatch* = 1 buah
   a. Peluit = 1buah

F. Materi Pembelajaran

Mempelajari gerak spesifik gerak permainan bola besar melalui permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan. Bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari prisip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.Variasi merupakan satu gerak spesifik yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: gerak spesifik gerak *passing* atas, dilakukan dengan gerakan maju mundur, menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar, dan dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir pembelajaran permainan bola besar melalui aktivitas permainan bola voli yang dilakukan pada peserta didik, adalah sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan (psikomotor) gerak spesifik menggunakan permainan bola voli.
b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang gerak spesifik menggunakan permainan bola voli, memahami karakter bola yang digunakan, serta mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi melalui keterampilan motorik, serta menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, serta dapat memahami budaya orang lain.

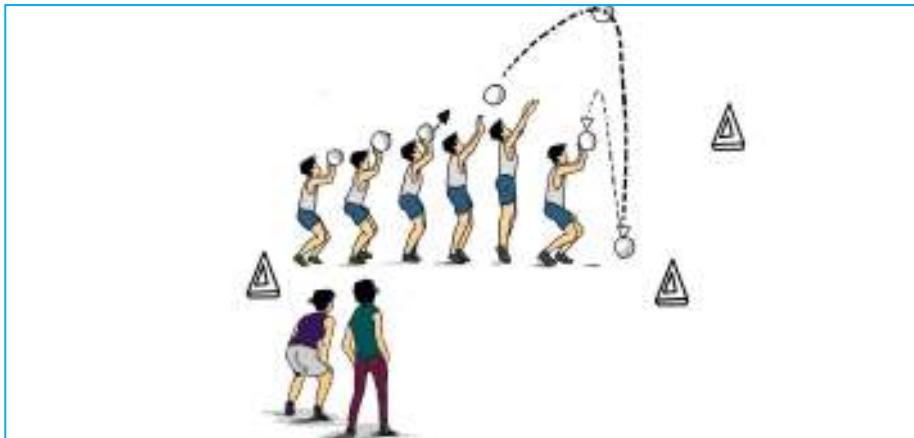
Beberapa kompetensi yang perlu dikuasai adalah: (1) melakukan variasi gerak spesifik *passing* atas, (2) melakukan variasi gerak spesifik *passing* bawah, (3) melakukan variasi gerak spesifik servis bawah, (4) melakukan kombinasi gerak spesifik *passing* atas dan bawah, (5) melakukan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah, (6) melakukan permainan sederhana dengan menggunakan gerak spesifik dan peraturan yang dimodifikasi.

G. Aktivitas Variasi Pembelajaran Bola Voli

Variasi dalam aktivitas pembelajaran bola voli adalah melakukan satu bentuk gerakan spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik *passing* atas bola voli di tempat. sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, maupun kelompok.

Selama kegiatan pembelajaran, peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang mereka berikan dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut variasi dalam pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi

Gambar 1.30 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi

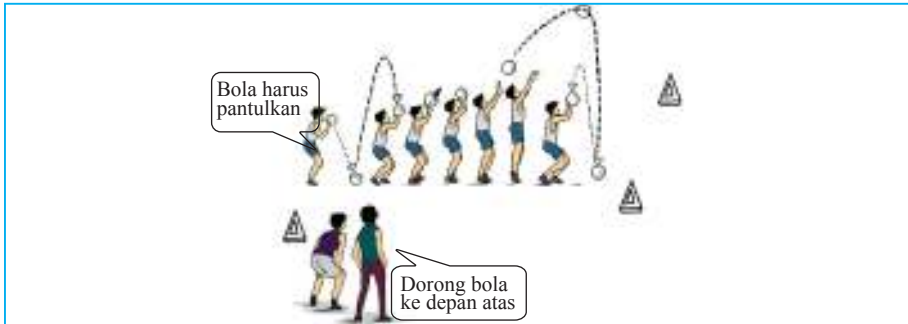
Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan, kedua lutut dan pinggul direndahkan.

(b) Pelaksanaan: dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, setelah bola mantul dari lantai tangkap kembali bola dan lakukan gerakan seperti pertama, tahap pertama lakukan di tempat, tahap kedua berjalan maju, mundur dan tahap ketiga gerak menyamping; Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.

2. Aktivitas Pembelajaran Main Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi Bola Dipantul ke Lantai Terlebih Dahulu

Bola harus pantulkan

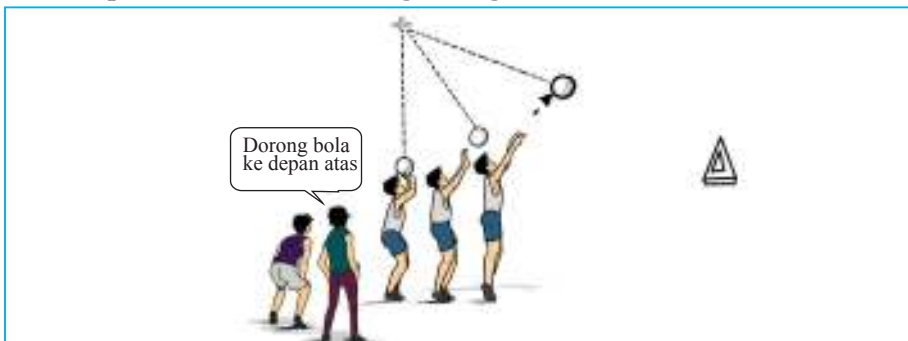
Dorong bola ke depan atas

Gambar 1.31 Pantulkan bola ke lantai terlebih dahulu

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan, kedua lutut dan pinggul direndahkan.

(b) Pelaksanaan: pantulkan bola ke lantai di depan badan. Setelah bola memantul ke atas, rendahkan kedua lutut hingga posisi dahi di bawah bola. Saat bola sudah terpegang kedua tangan, dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit lutut dan pinggul naik;.Lakukan gerakan berulang-ulang seperti pertama. Tahap pertama, gerakan mendorong bola dilakukan setelah bola tertangkap tangan. Tahap kedua, gerakan mendorong bola dilakukan saat bola akan mendekat tangan, dilakukan mundur, maju dan menyamping. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.

3. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi Bola Tergantung

Dorong bola ke depan atas

Gambar 1.32
Dorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola tergantung

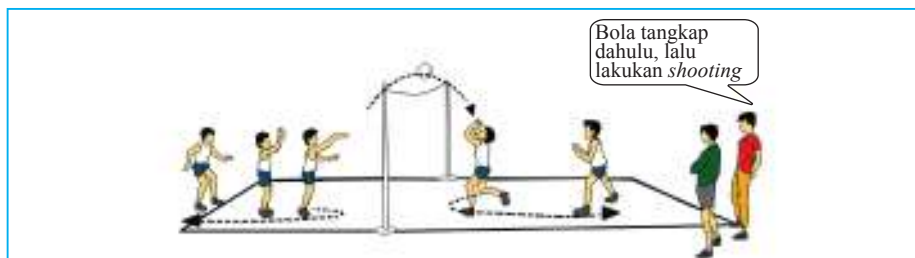
Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan di depan atas dahi, kedua lutut dan pinggul direndahkan.

(b) Pelaksanaan: dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik. Lakukan ge-rakan berulang-ulang seperti pertama. Tahap pertama, gerakan mendorong bola dilakukan setelah bola tertangkap tangan. Tahap kedua, gerakan mendorong bola dilakukan saat bola akan mendekat tangan. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.

Berikut ini tujuan pembelajaran aktivitas menggunakan bola yang diikat tali.

1. Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif.
2. Agar bola tidak menggulir jauh.
3. Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola.
4. Agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah,

4. Aktivitas Bermain Menembak (*Shooting*) Bola dengan Satu Tangan Melewati Atas Tali

Gambar 1.33 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan melewati atas tali

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak ± 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola.

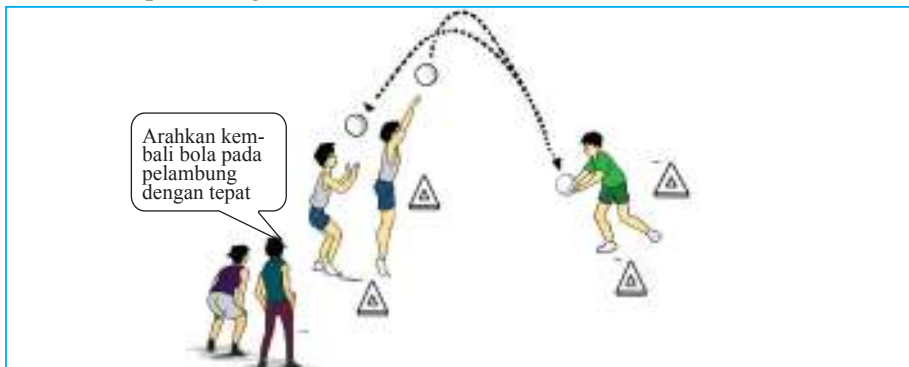
(b) Pelaksanaan: lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan bola melewati tali arah teman didepannya. Tahap pertama dilakukan di tempat. Tahap kedua bergerak maju, mundur, dan menyamping. Tahap ketiga dilakukan dalam formasi berbanjar. pada tahap ini pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut, dan tumit naik.

5. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan, Bola Dilambung Teman Dari Arah Depan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan di depan atas dahi, kedua lutut dan pinggul direndahkan.

(b) Pelaksanaan: setelah bola dilambung teman, dorong bola ke arah pelambung dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, lalu bola ditangkap pelambung, lakukan kembali seperti semula setelah bola dilambung. Fokuskan perhatian peserta didik

pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas, dapat dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok/beregu.

Gambar 1.34 Dorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan

6. Aktivitas Pembelajaran *Passing* Atas/Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan Langsung

Gambar 1.35 *Passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, formasi segi tiga, lingkaran atau berbanjar.

(b) Pelaksanaan: dorong bola ke arah teman yang berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik. Lalu, teman yang menerima melakukan gerakan yang sama seperti peserta didik pertama. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan *passing* berpindah tempat.

7. **Aktivitas Pembelajaran Menahan Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat Bola Dilambung Sendiri**

Gambar 1.36
Menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung sendiri

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lengan memegang bola depan badan,

(b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke atas depan badan, saat bola turun luruskan dan rapatkan kedua lengan sejajar bahu di bawah bola bersamaan kedua lutut dan pinggul direndahkan. Setelah bola jatuh pada lengan bola ditahan, hingga bola memantul dengan sendirinya pada lengan. Fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus. Tahap pertama dilakukan di tempat, dilanjutkan bergerak maju, dan menyamping kanan-kiri.

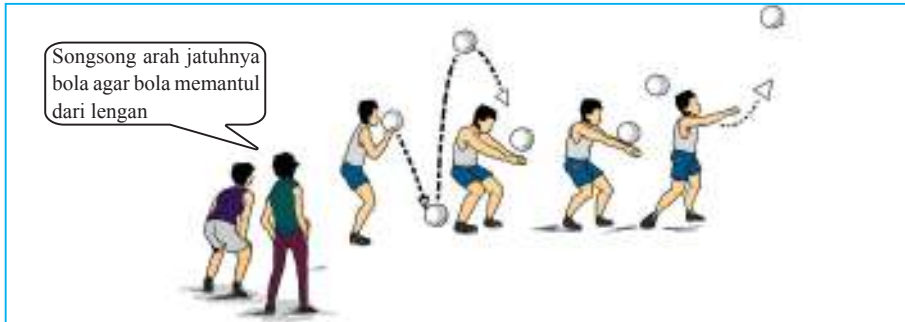
8. **Aktivitas Pembelajaran Menahan Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat Bola Dipantul Sendiri**

Gambar 1.37 Menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dipantul sendiri

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lengan memegang bola depan badan.

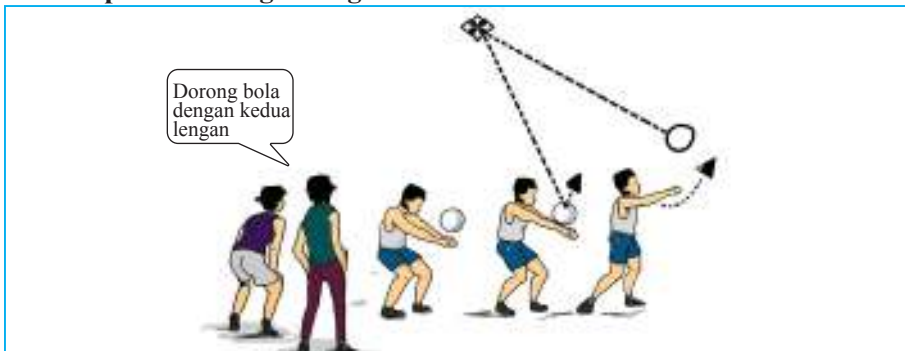
(b) Pelaksanaan: pantulkan bola ke lantai depan badan hingga bola memantul ke atas. Saat bola turun, luruskan dan rapatkan kedua lengan sejajar bahu di bawah bola bersamaan kedua lutut dan pinggul direndahkan. Setelah bola jatuh pada lengan, bola ditahan hingga bola memantul dengan sendirinya pada lengan. Fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus. Tahap pertama, dilakukan di tempat, selanjutnya bergerak maju, dan menyamping kanan-kiri.

9. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat Bola Dipantul Sendiri

Gambar 1.38 Dorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dipantul sendiri

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lengan memegang bola depan badan.

(b) Pelaksanaan: pantulkan bola ke lantai depan badan hingga bola memantul ke atas. Saat bola turun, luruskan dan rapatkan kedua lengan sejajar bahu di bawah bola bersamaan kedua lutut dan pinggul direndahkan. Setelah bola jatuh pada lengan, bola didorong ke depan, hingga memantul ke atas. Fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus, sumber gerakan mendorong dari bahu. Tahap pertama dilakukan di tempat, bergerak maju, dan menyamping kanan-kiri.

10. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat Bola Tergantung

Gambar 1.39 Dorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola tergantung

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di bawah bola tergantung.

(b) Pelaksanaan: dorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua tumit, lutut, dan pinggul naik hingga bola memantul ke atas.

Fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus, sumber gerakan mendorong dari bahu, dilakukan secara individu atau kelompok.

11. Aktivitas Bermain Mendorong Bola/*Passing* Bawah dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat Bola Dilambung Teman dari Depan

Gambar 1.40 *Passing* bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di depan badan.

(b) Pelaksanaan: setelah bola dilambung teman dan mengarah ke lengan, dorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik hingga bola memantul lengan ke depan atas. Fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus, sumber gerakan mendorong dari bahu, dilakukan secara berpasangan atau kelompok. Tahap pertama di tempat, tahap kedua maju, mundur, dan menyamping.

12. Aktivitas Pembelajaran *Passing* Atas/Mendorong Bola Menggunakan Kedua Lengan Langsung

Gambar 1.41 *Passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua lengan langsung

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, formasi segi tiga, lingkaran atau berbanjar.

(b) Pelaksanaan: dorong bola ke arah teman yang berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, lalu teman yang menerima bola melakukan gerakan yang sama seperti peserta didik pertama. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik melakukan gerakan *passing* berpindah tempat.

13. Aktivitas Bermain Memukul-Mukul Bola ke Lantai Menggunakan Telapak Tangan dengan Jari-Jari Dibuka dan Pergelangan Tangan Diaktifkan

Pergelangan tangan aktifkan

Gambar 1.42 Memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah pukulan/gerakan, bola dipegang kedua tangan depan badan.

(b) Pelaksanaan: pukul bola ke lantai dengan telapak tangan secara berulang-ulang (gunakan tangan kanan dan kiri) bersamaan pergelangan tangan diaktifkan. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua sambil berjalan maju, mundur dan menyamping. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan memukul bola, mengaktifkan pergelangan tangan saat memukul bola. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua dilakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kanan, kiri.

14. Aktivitas Pembalajaran Memukul Bola dengan Telapak Tangan dan Jari Direnggangkan Bola Tergantung

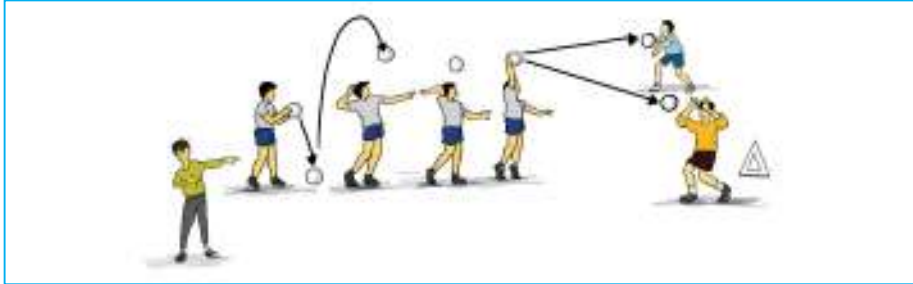
Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki posisi melangkah, fokus pandangan ke arah bola tergantung.

(b) Pelaksanaan: ayunkan tangan kanan ke arah bola tergantung tepat mengenai belakang bola. Fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tangan, dilakukan secara individu atau kelompok.

Aktifkan pergelangan tangan

Gambar 1.43
Memukul bola dengan telapak tangan dan jari direnggangkan bola tergantung

15. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Dengan Telapak Tangan dan Jari Direnggangkan Bola Dipantulkan Sendiri

Gambar 1.44 Pantulkan bola sendiri sebelum memukul bola

Tahapan Pembelajaran

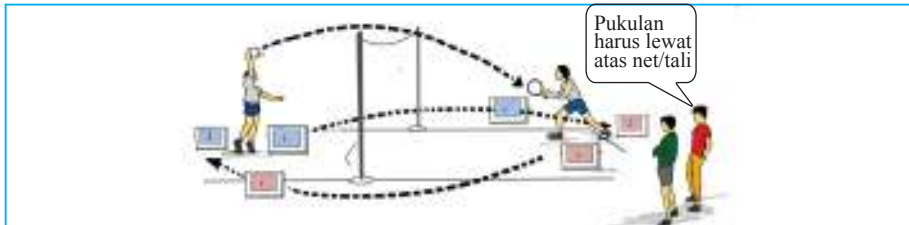
(a) Persiapan: berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang dua tangan depan badan, fokus pandangan ke arah bola yang dipantulkan.
(b) Pelaksanaan: ayunkan tangan kanan ke arah bola saat bola turun dan tepat pada jangkauan tangan, arahkan pukulan pada teman yang ada di depannya. Fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tangan, dilakukan secara individu atau kelompok.

16. Aktivitas Bermain Memukul Bola dengan Telapak Tangan dan Jari Direnggangkan Bola Dilambung Sendiri

Gambar 1.45 Lambungkan bola sendiri sebelum dipukul

Tahapan Pembelajaran

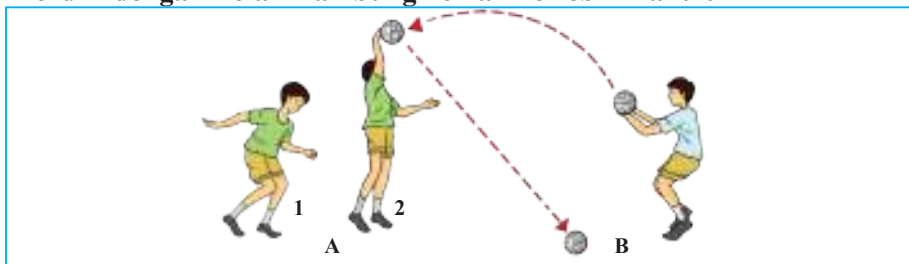
(a) Persiapan: berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang menggunakan dua tangan di depan badan, fokus pandangan ke arah bola yang dipantulkan
(b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke atas depan badan, ayunkan tangan kanan ke arah bola. Saat bola turun dan tepat pada jangkauan tangan, arahkan pukulan pada teman yang ada di depannya. Fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tangan, dilakukan secara individu atau kelompok.

17. **Aktivitas Pembelajaran Melakukan Pukulan Servis Atas Melewati Atas Net/Tali**

Gambar 1.46 Melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dua kelompok (kel.A= servis atas dan b= menangkap bola), berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang dua tangan di depan badan, fokus pandangan ke arah pukulan

(b) Pelaksanaan: lakukan servis atas mengarah pada teman yang ada di depannya melewati net/tali. Pemain yang sudah melakukan pukulan/ servis, dan menangkap bola pindah posisi. Fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tanga*n*, dilakukan secara individu atau kelompok.

18. **Aktivitas Memukul Bola dengan Telapak Tangan ke Lantai dari Posisi Berdiri dengan Bola Dilambung Teman Terlebih Dahulu**

Gambar 1.47 Memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu

Tahapan Pembelajaran

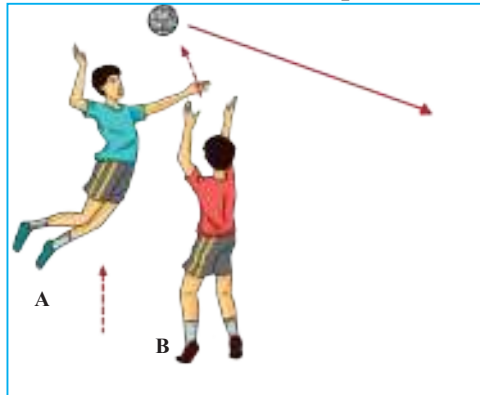
(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan posisi kaki melangkah, berhadapan dengan teman berjarak ± 4-6 meter.

(b) Gerakan: setelah bola dilambung teman dari depan, pukul bola menukik ke lantai ke arah teman di depannya menggunakan telapak tangan kanan dan kiri dilakukan berpasangan, atau berkelompok. Pemain yang sudah melakukan gerak memukul, berpindah tempat, untuk menanamkan nilai kerja sama, menghargai teman, tanggung jawab, dan sportivitas.

19. Aktivitas Memukul Bola dengan Telapak Tangan ke Lantai dari Posisi Berdiri dengan Bola Dilambung Teman Terlebih Dahulu Tanpa Net/Tali

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri sikap melangkah menghadap net/tali.

(b) Pelaksanaan: setelah bola dilambung ke atas dan saat bola akan turun, lakukan gerak melangkah menolak dan memukul bola dengan cepat, lakukan berulang-ulang hingga *timing*/saat untuk awalan, menolak dan memukul tepat.

Gambar 1.48
Memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu tanpa net/tali

H. Aktivitas Permainan Bola Voli Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengomunikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Permainan Dua Lawan Dua

Gambar 1.49 Permainan dua lawan dua

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: lapangan panjang 4-6 meter, lebar 3-4 meter, dua buah tiang, dan satu buah net/tali, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok.

(b) Pelaksanaan: permainan diawali dengan servis atas oleh pemain lain dari arah kelompok A, dan pemain kelompok B menerima bola (nomor 1 di*passing* pada nomor 2 yang diawali berputar menghadap net/tali untuk me ngoper/*passing* kepada nomor 2 kelompok A. Lakukan seterusnya seperti awal gerakan. Dalam bermain, gunakan gerak spesifik yang telah dipelajari.

Menentukan kemenangan dalam permainan ini dilakukan dengan pemberian skor sebagai berikut.

1 Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
2 Untuk bola mati tidak dapat menerima bola= 0 dan pihak lawan = 1
3 Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihak lawan = 1

Peserta dengan skor terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Adapun formatnya sebagai berikut.

Contoh:

No.	Indikator yang dinilai	Kel.A	Kel. B	Keterangan
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Penmenang dalam permainan ini adalah kelompok **A**
2	Bola mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
	Jumlah Skor	**2**	**1**	

2. Aktivitas Permainan Tiga Lawan Tiga

Mainkan 3x sentuhan di lapangan

Gambar 1.50 Permainan tiga lawan tiga

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: lapangan panjang 4-6 meter, lebar 3-4 meter, dua buah tiang, dan satu buah net/tali, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok.

(b) Pelaksanaan: permainan diawali dengan servis atas oleh pemain lain dari arah kelompok b, dan pemain kelompok a menerima bola dengan prinsip *passing* atas atau bawah. Bola dimainkan di lapangan sendiri 3 x dengan mengoper/*passing* pada teman dan yang terakhir menerima bola harus menyeberangkan bola ke lapangan lawan (kelompok B) melewati atas net/jarring, lakukan seterusnya seperti awal gerakan, dalam bermain gunakan gerak spesifik yang telah dipelajari.

Untuk menentukan kemenangan dalam permainan ini dilakukan patokan dengan skor sebagai berikut.

1 Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
2 Untuk bola mati tidak dapat menerima bola dari lawan =0 dan pihak lawan = 1
3 Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihak lawan = 1
4 Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri =0 dan pihak lawan = 1

Peserta dengan skor terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Adapun format sebagai berikut.

Contoh:

No.	Indikator yang dinilai	Kel.A	Kel. B	Keterangan
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Pemenang dalam permainan ini adalah kelompok **A**
2	Bola mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
4	Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri	1		
	Jumlah Skor	**3**	**1**	

Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Bola basket

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
2.	2.1 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* melalui atas kepala dengan arah lurus/tanpa pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket 2. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* melalui atas kepala dengan pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket
3.	3.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* melalui atas kepala dengan arah lurus/tanpa pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket 2. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* melalui atas kepala dengan pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket 3. Mempraktikkan gerak spesifik variasi menembak menggunakan satu tangan (*shooting*) pada permainan bola besar melalui permainan bola basket 4. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *lay-up shoot* pada permainan bola besar melalui permainan bola basket

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* melalui atas kepala dengan arah lurus/tanpa pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket
2. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *passing* melalui ats atas kepala dengan pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket
3. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi menembak menggunakan satu tangan (*shooting*) pada permainan bola besar melalui permainan bola basket
4. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *lay-up shoot* pada permainan bola besar melalui permainan bola basket

KI-4

1. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* melalui ats atas kepala dengan arah lurus/tanpa pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket
2. Mempraktikkan gerak spesifik variasi *passing* melalui ats atas kepala dengan pantulan pada permainan bola besar melalui permainan bola basket
3. Mempraktikkan gerak spesifik variasi menembak menggunakan satu tangan (*shooting*) pada permainan bola besar melalui permainan bola basket
4. Menyebutkan konsep gerak spesifik variasi *lay-up shoot* pada permainan bola besar melalui permainan bola basket

D. Metode Pembelajaran

a. Incklusif (cakupan)
b. Demonstrasi
c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
d. *Resiprokal* (timbal-balik)
e. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
f. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. **Media**
    a. Gambar: Prinsip gerakan operan melalui atas kepala/*passing* atas, menembak (*shooting*) menggunakan satu tangan, dan *lay-up shoot*
    b. Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan operan melalui atas kepala/*passing* atas, menembak (*shooting*) menggunakan satu tangan, dan *lay-up shoot* bola besar dengan bola basket
2. **Alat dan bahan**
    a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket
    b. Bola ± 18 buah
    c. Tiang dan ring basket satu set
    d. Tiang bendera /cone ± 12 buah
    e. Stopwatch
    f. Pluit

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan bola besar melalui permainan bola basket, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan , bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari prisip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.Variasi merupakan satu gerak spesifik yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip gerak *passing* atas bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa gerak spesifik yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan bola basket yang dilakukan pada peserta didik adalah sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan (psikomotor) pola gerak spesifik menggunakan permainan bola basket.
b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang pola gerak spesifik menggunakan permainan bola basket, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi melalui keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain.

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi adalah: (1) melakukan variasi gerak spesifik melempar bola melalui atas kepala, (2) melakukan variasi gerak spesifik menembak (*shooting*) satu tangan dengan bola basket, (3) melakukan variasi

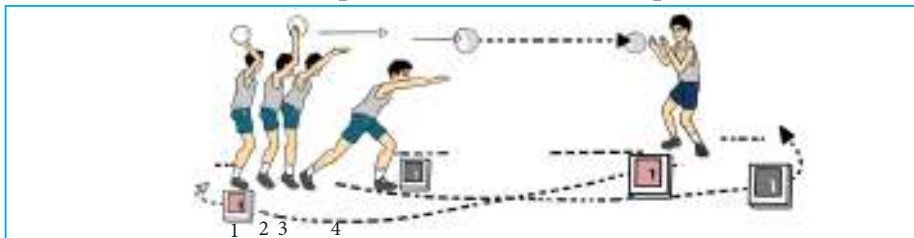
gerak spesifik *lay-up shoot* bola basket, (4) melakukan kombinasi gerak spesifik melempar bola melalui atas kepala dan menembak (shooting) bola basket, (5) melakukan kombinasi gerak spesifik melempar bola melalui atas kepala dan *lay-up shoot*, (6) melakukan permainan sederhana dengan menggunakan gerak spesifik dan peraturan yang dimodifikasi.

G. Aktivitas Variasi Pembelajaran Bola Basket

Variasi dalam pembelajaran bola basket adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik mengumpan/ menembak (*shooting*) bola di temat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut variasi dalam pembelajarannya.

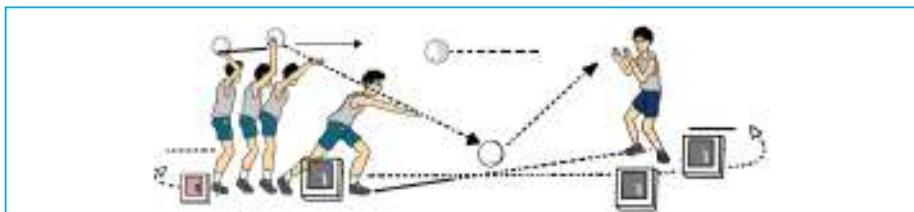
1. Aktivitas Bermain Melempar Bola melalui Atas Kepala

1 2 3 4

Gambar 1.51 Melempar bola melalui atas kepala

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak ± 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola.

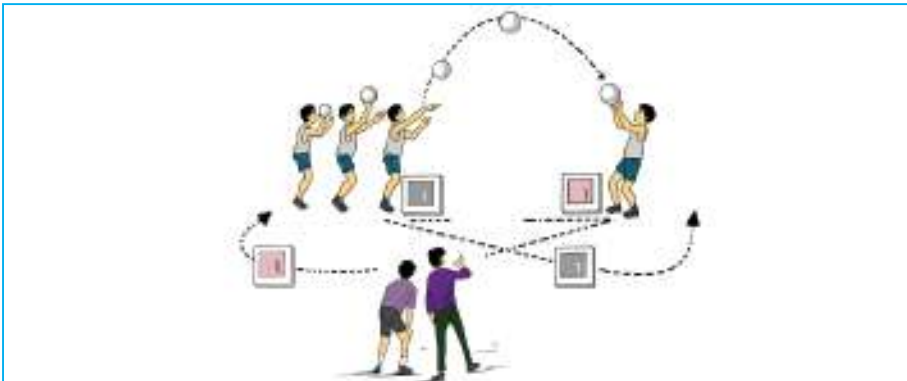
(b) Pelaksanaan: lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya. Tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju, mundur, dan menyamping, tahap ketiga dilakukan dalam formasi berbanjar. Pada tahap ini pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat. Fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar.

2. Aktivitas Bermain Melempar Bola Pantul melalui Atas Kepala

Gambar 1.52 Melempar bola pantul melalui atas kepala

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak ± 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola.

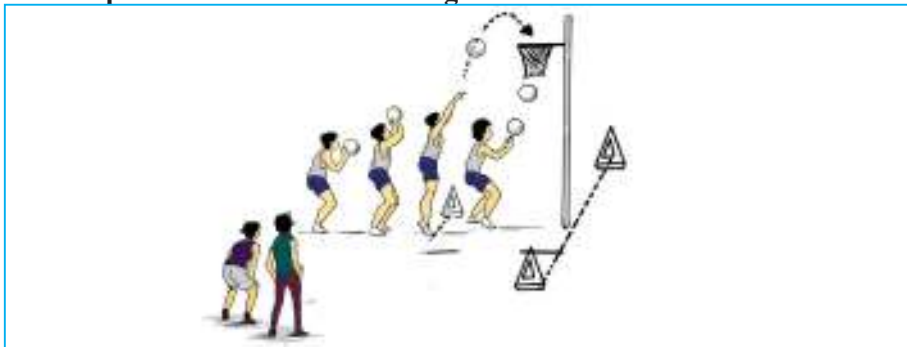
(b) Pelaksanaan: lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya. Tahap pertama dilakukan di tempat. Tahap kedua bergerak maju, mundur, dan menyamping. Tahap ketiga dilakukan dalam formasi berbanjar. Pada tahap ini pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar.

3. Aktivitas Bermain Menembak (*Shooting*) Bola dengan Satu Tangan

Gambar 1.53 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak ± 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola.

(b) Pelaksanaan: lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan arah teman di depannya. Tahap pertama dilakukan di tempat. Tahap kedua bergerak maju, mundur, dan menyamping. Tahap ketiga dilakukan dalam formasi berbanjar. Pada tahap ini pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut, dan tumit naik.

4. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi ke Arah Ring Basket

Gambar 1.54 Dorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan badan, kedua lutut dan pinggul direndahkan.

(b) Pelaksanaan: dorong bola ke arah ring basket dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik. Setelah bola masuk atau tidak masuk ke ring basket, segera tangkap bola kembali sebelum jatuh ke lantai. Lakukan kembali seperti semula.Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas, dapat dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok/beregu.

5. Aktivitas Bermain Menembak (*Shooting*) Bola Dengan Satu Tangan ke Arah Ring/Lingkaran,

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap ring/lingkaran berjarak ± 3 – 4 meter, satu kelompok memegang satu buah bola.

(b) Pelaksanaan: lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan. Bola diarahkan ke ring/lingkaran, dilakukan dalam formasi berbanjar. Pemain yang telah melakukan gerakan menangkap bola dan mengumpan pada teman, lalu berpindah tempat ke belakang formasi. Fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabola, gerakan pinggul, lutut, dan tumit naik.

Gambar 1.55 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/lingkaran

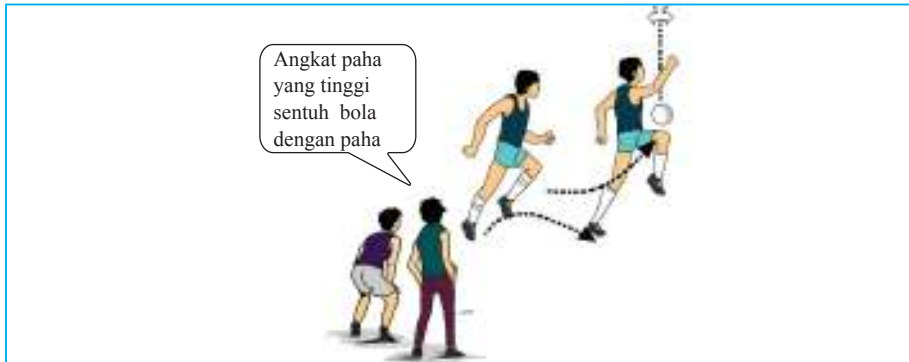
Untuk menentukan keberhasilan shooting dari 10 x yang telah dilakukan, berpatokan pada prinsip berikut.

1 Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
2 Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
3 Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
4 Dapat memasukkan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

Contoh Format Perolehan Skor *Shooting* Bola basket

No.	Nama Peserta Didik	Skor Perolehan	**Keterangan**
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*).

6. Aktivitas Bermain Mengangkat/ Menggantung Salah Satu Kaki (*"Hop"*)

Gambar 1.56 Mengangkat/ menggantung salah satu kaki

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakkan, posisi melangkah.

(b) Pelaksanaan: langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung di depan badan (urutan menolak kaki mulai dari tumit, tengah telapak kaki diteruskan ke ujung telapak kaki). Dilakukan secara individu dan kelompok dalam formasi berbanjar. Pemain yang telah melakukan gerakkan *"hop"* berpindah tempat ke belakang formasi. Fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak,pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak,lakukan gerakkan *"hop"* menggunakan kaki kanan dan kiri.

7. Aktivitas Bermain Gerakan *Lay-up Shoot* Tanpa Ring Basket

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan, posisi melangkah.

(b) Pelaksanaan: langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung di depan badan (urutan menolak kaki kanan mulai dari tumit, tengah telapak kaki dilanjutkan ke ujung telapak kaki). Dilakukan secara individu dan kelompok dalam formasi berbanjar. Pemain yang telah melakukan gerakan "hop", berpindah tempat ke belakang formasi. fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha , dan posisi badan saat melayang di udara tegak; lakukan gerakan *lay-up shoot* menggunakan kaki kanan dan kiri.

Gambar 1.57
Gerakan *lay-up shoot* tanpa ring basket

8. Aktivitas Bermain Gerakan *Lay-up Shoot* ke Arah Ring Basket

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah ring basket, posisi melangkah.

(b) Pelaksanaan: langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung di depan badan (urutan menolak kaki kanan mulai dari tumit, tengah telapak kaki dilanjutkan ke ujung telapak kaki). Dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar. Pemain yang telah melakukan gerakan *lay-up shoot* berpindah tempat ke belakang formasi. Fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak. lakukan gerakan *lay-up shoot* menggunakan kaki kanan dan kiri.

Gambar 1.58 Gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket

Untuk menentukan keberhasilan shooting dari 10 x yang telah dilakukan, berpatokan pada prinsip berikut.

1 Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
2 Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
3 Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
4 Dapat memasukkan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

Contoh Format Perolehan Skor *Lay-up Shoot* Bola basket

No.	Nama Peserta Didik	Skor Perolehan	**Keterangan**
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

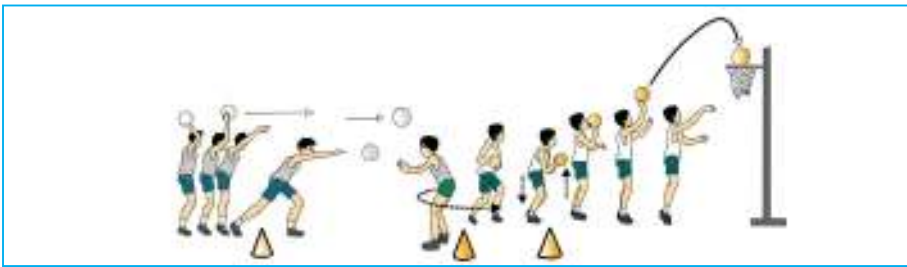
Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*).

H. Aktivitas Variasi Bermain Bola Basket

Variasi dalam permainan bola basket adalah gabungan beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik melempar melalui atas kepala, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari variasi bermain gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaikai dan mengatasi kesulitan yang dialaminya, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Bermain Lemparan melalui Atas Kepala dan Menembak (*Shooting*)

Gambar 1.59 Lemparan melalui atas kepala dan menembak (*shooting*)

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan atau ring basket, kelompok pelempar menghadap ring basket dan kelompok yang menembak (*shooting*) membelakangi ring basket

(b) Pelaksanaan: kelompok pelempar melakukan lemparan ke kelompok penembak (*shooting*) dan menangkap bola lalu putar badan hingga menghadap ring basket dan lakukan tembakan. Sebelum bola jatuh ke lantai, cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelempar, dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar. Pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi. Fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak (*shooting*), gunakan menembak tangan kanan dan kiri.

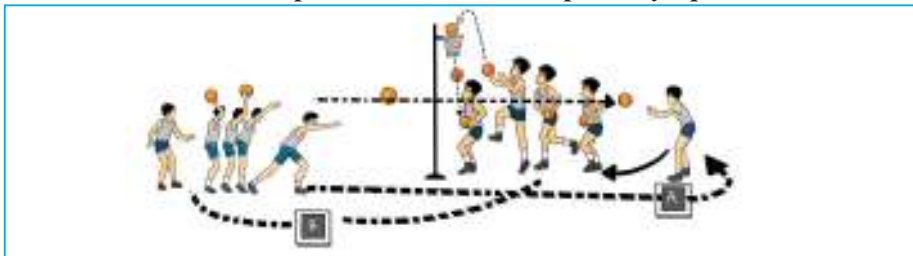
2. Aktivitas Bermain Lemparan Melalui Atas Kepala, Memantul-Mantulkan Bola Dan Menembak (*Shooting*)

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan atau ring basket. Kelompok pelempar menghadap ring basket dan kelompok memantul-mantulkan bola, menembak (*shooting*) membelakangi ring basket.

(b) Pelaksanaan: kelompok pelempar melakukan lemparan kepada kelompok memantul-mantulkan bola, penembak (*shooting*), dan menangkap bola lalu putar badan hingga menghadap ring basket. Lakukan memantul-mantulkan bola 2-3 langkah, lalu berhenti dan lakukan tembakan ke arah ring basket. Sebelum bola jatuh ke lantai, cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelempar. Dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar. Pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi. Fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak *(shooting),* gunakan menembak tangan kanan dan kiri.

Gambar 1.60 Lemparan melalui atas kepala, memantul-mantulkan bola dan menembak (*shooting*)

3. Aktivitas bermain lemparan melalui atas kepala, *lay-up shoot*

Gambar 1.61 Lemparan melalui atas kepala, *lay-up shoot*

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan atau ring basket. Kelompok pelempar menghadap ring basket dan kelompok *lay-up shoot*, membelakangi ring basket.

(b) Pelaksanaan: kelompok pelempar melakukan lemparan pada kelompok *lay-up shoot* dan menangkap bola lalu putar badan hingga menghadap ring basket, lalu lakukan *lay-up shoot* ke arah ring basket. Sebelum bola jatuh ke lantai, cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelempar, Dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar. Pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi. fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak *lay-up shoot,* gunakan *lay-up* tangan kanan dan kiri (*lay-up* kaki kiri memasukkan bola dengan tangan kiri dan sebaliknya).

Catatan: Aktivitas bermain selalu diawali dengan kegiatan mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan bola basket sederhana.

I. Permainan Bola Basket Sederhana

Tujuan akhir dari pembelajaran bermain bola basket sederhana adalah mengkomu-nikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran berikut.

1. Bermain Bola Basket Menggunakan Setengah Lapangan

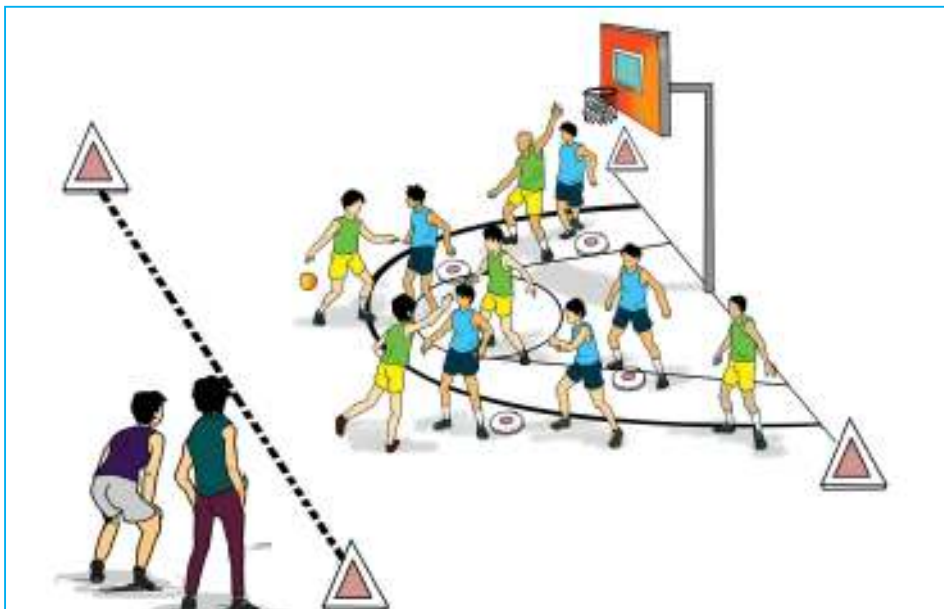
(1) Jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, yakni: (a) 2 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (b) 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (c) 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.

(2) Lama permainan untuk setiap regu 3-5 menit.

(3) Pemain penyerang berusaha memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya, dan pemain bertahan berusaha untuk mencegah penyerang memasukkan bola ke ring basket.

(4) Waktu permainan selesai, berganti posisi, pemain bertahan menjadi penyerang.

(5) Prinsip yang digunakan adalah *passing*, menggiring, menembak, dan *lay-up shoot.*

(6) Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, tanggung jawab, dan sportifitas.

Gambar 1.62 Bermain bola basket menggunakan setengah lapangan

Dalam permainan ini, dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

1 Bekerja sama saat bermain
2 Dapat bertanggung jawab
3 Dapat menempati posisi gerak
4 Dapat mengoper bola pada teman
5 *Shooting*
6 *Lay-up shoot*

Kriteria pemberian skor adalah sebagai berikut.

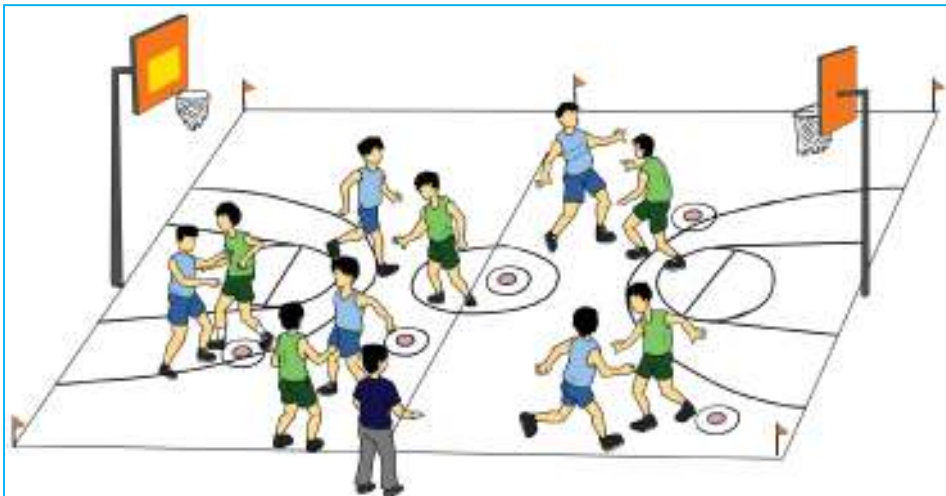
4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan
3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan
2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket.
		Kerja sama saat bermain				Tanggung jawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman				Melakukan shoot				Melakukan lay-up shoot					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																										
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

2. **Bermain Basket Menggunakan Satu Lapangan dan Dibagi Dua Bidang. Bidang A Lapangan Untuk Tim A dan Bidang B Lapangan Untuk Tim B. Untuk Menanamkan Nilai Sportivitas, Kejujuran, Tanggung Jawab, dan Kerja Sama**

   (1) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemainnya di lapangan A.
   (2) Para pemain boleh menggiring, melempar, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot.*
   (3) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
   (4) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
   (5) Tim pemenang adalah tim yang mendapatkan, mengumpulkan skor lebih banyak dari lawan main, kriteria penilaian sama dengan ***permainan pertama***.
   (6) Lama permainan 5 – 10 menit

Gambar 1.63 Permainan Basket menggunakan satu lapangan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket.
		Kerja sama saat bermain				Tanggung jawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman				Melakukan shoot				Melakukan lay-up shoot					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																										
2	B																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Dalam permainan ini, dapat dilakukan pemberian skor kelompok, baik yang dilakukan sesama kelompok (*peer teaching*) atau kelompok itu sendiri (*self assessment*).

Penilaian Hasil Pembelajaran Permainan Bola Besar

Contoh Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Sepak bola

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran. Hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, dan setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku dicentang (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				*Jujur*				*Didiplin*				*Tanggung jawab*				*Menghargai teman*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi permainan sepak bola, kepada peserta didik diminta untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan Essay:

1. Jelaskan empat prinsip dasar posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam!
2. Jelaskan empat prinsip dasar gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam!
3. Jelaskan empat prinsip dasar akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam!

Deskripsi Penilaian

Soal No. 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* gerak spesifik posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* gerak spesifik posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* gerak spesifik posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* gerak spesifik posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.

Soal No. 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* gerak spesifik gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* gerak spesifik gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* gerak spesifik gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* atau gerak spesifik gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.

Soal No. 3

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam.

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor maks. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4															
Komentar Orang Tua:															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, sampai akhir gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan: Lakukan gerak spesifik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

a. **Posisi awal:** berdiri menghadap arah gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.

b. **Gerakan:** tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengahnya.

c. **Akhir gerakan:** pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah , kaki yang digunakan mengumpan diletakkan di depan, pandangan ke depan.

Deskripsi Penilaian Posisi Awal

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* gerak spesifik posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* gerak spesifik posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* gerak spesifik posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* gerak spesifik posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam.

Deskripsi Penilaian Gerakan

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* gerak spesifik gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* gerak spesifik gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* gerak spesifik gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* gerak spesifik gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.

Deskripsi Penilaian Akhir Gerakan

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* gerak spesifik akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam.

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks. X 4															
Komentar Orang Tua:															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan.
Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada permainan bola besar (sepak bola, bola voli atau basket.
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ________________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Maks	
	Nilai = skor perolehan/skor maks X 4	
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 2 1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil
Alokasi Waktu : 1 Semester
Nama Peserta Didik : ________________
Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml. Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang perkembangan sepak bola di Indonesia				5	
2.	Membuat kliping tentang menendang bola				5	
3.	Membuat kliping tentang menahan bola				5	
4.	Membuat kliping tentang menggiring bola				5	
Total Skor Maks						
Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 4						
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = tuntas
BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian, pada kompetensi yang telah diajarkan peserta didik yang bersangkutan tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial terhadap tiga peserta didik.*

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan sepak bola	Melakukan gerak spesifik mengumpan dengan kaki bagian dalam	75	Penugasan latihan gerak spesifik mengumpan dengan kaki bagian dalam di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui

Komentar Orang Tua:

b. Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Ket.
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan sepak bola	Melakukan gerak spesifik mengumpan dengan kaki bagian dalam	75	Penugasan latihan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menendang di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	**85** **85** **85**	Terlampaui SDA

Komentar Orang Tua:

Permainan Bola Kecil

Bab II

Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan *Softball*

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

2.	3.2 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *	1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik melambung (*pitcher*) bola kecil dengan *softball* 2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menangkap bola kecil dengan *softball* 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik memukul swing bola kecil dengan *softball* 4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik memukul pukulan tumbuk (*bunt*) bola kecil dengan *softball* 5. Menyebutkan konsep bermain *softball* sederhana.
3.	4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *	1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik melambung (*pitcher*) bola kecil dengan *softball* 2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menangkap bola kecil dengan *softball* 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik memukul swing bola kecil dengan *softball* 4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik memukul pukulan tumbuk (*bunt*) bola kecil dengan *softball* 5. Mempraktikkan bermain *softball* sederhana

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik melambung (*pitcher*) bola kecil dengan *softball*
2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menangkap bola kecil dengan *softball*
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik memukul *swing* bola kecil dengan *softball*
4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik memukul pukulan tumbuk (*bunt*) bola kecil dengan *softball*
5. Menyebutkan konsep bermain *softball* sederhana

KI-4

1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik melambung (*pitcher*) bola kecil dengan *softball*
2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menangkap bola kecil dengan *softball*
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik memukul *swing* bola kecil dengan *softball*
4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik memukul pukulan tumbuk (*bunt*) bola kecil dengan *softball*
5. Mempraktikkan bermain *softball* sederhana

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. **Media**
   1) Gambar: Prinsip gerakan memegang stick, pelambung (*pitcher*), pukulan swing dan bentuk (tumbuk).
   2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip memegang *stick*, pelambung (*pitcher*), pukulan swing dan bentuk (tumbuk).
2. **Alat dan bahan**

   Alat yang dapat digunakan pada permainan *softball*, adalah: 1) ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan *softball*, 2) bola ± 18 buah, 3) base ± 10 buah, 4) cone ± 10 buah, 5) tiang bendera /*cone* ± 12 buah, 6) *stopwatch*, 7) peluit, 8) alat pemukul (*stick*), 9) pelindung badan, 10) pelindung kepala, 11) *batting tee*, 12) *glove*

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan bola kecil melalui permainan *softball* sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari prisip dasar

gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu gerak spesifik yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: gerak melempar bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, dan menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola kecil melalui permainan *softball* yang dilakukan pada peserta didik adalah sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik menggunakan permainan *softball.*
b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan permainan *softball*, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap seperti kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain.

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi adalah:

(1) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik pelambung bola softball (*pitcher*).
(2) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik memegang tongkat *softball* (*stick*).
(3) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik pukulan swing bola *softball.*
(4) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik pukulan tumbuk (bunt) bola *softball.*
(5) Melakukan kombinasi aktivitas bermain gerak spesifik memegang tongkat dan memukul bola.
(6) Melakukan kombinasi aktivitas bermain gerak spesifik pelambung (*pitcher*) dan memukul bola.

G. Aktivitas Variasi Pembelajaran *Softball*

Pembelajaran aktivitas bermain merupakan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik karena variasi dalam permainan *softball* adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik melempar bola di tempat sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya seperti berikut.

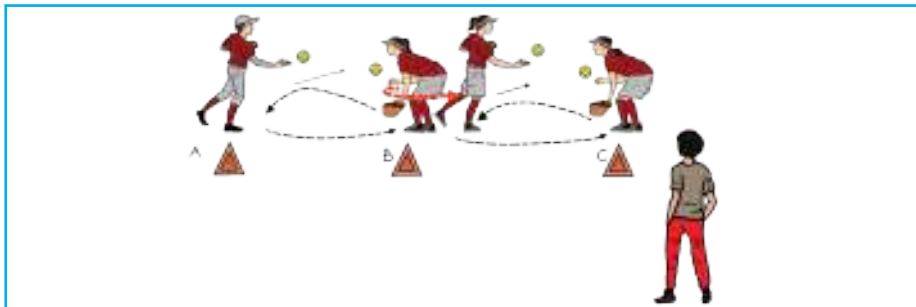
1. Aktivitas Pembelajaran Melambungkan Dan Menangkap Bola Berhadapan

Gambar 2.1 Melambungkan dan menangkap bola berhadapan

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri berhadapan berjarak ± 5-7 meter, untuk satu kelompok satu buah bola *softball*.

b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke arah teman di depannya menggunakan satu lengan dan tangan, ketinggian bola di atas lutut, lalu bola ditangkap oleh teman di depannya menggunakan tangan yang memakai sarung tangan (*glove),* lakukan seperti pertama secara bergantian. Tahap pertama, lakukan di tempat. Tahap kedua, lakukan bergerak maju, mundur, dan menyamping. Tahap ketiga, lakukan dengan gerak berpindah posisi setelah melakukan gerakan. Fokuskan prinsip gerakan putaran lengan di samping badan dengan sumber gerakan pada pangkal bahu, lepaskan bola saat lengan lurus ke depan, serta pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

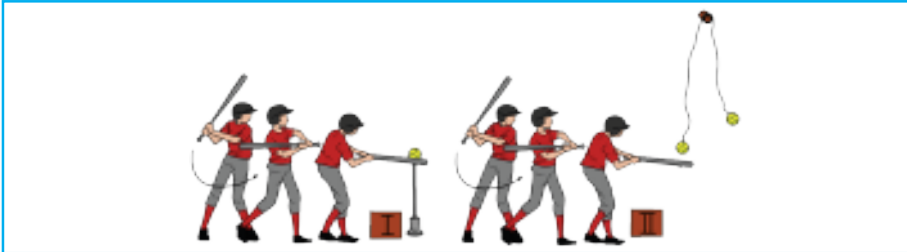
2. Aktivitas Pembelajaran Melambungkan dan Menangkap Bola Dilakukan 3 (Tiga) Orang Formasi Membentuk Garis Lurus

Gambar 2.2
Melambungkan dan menangkap bola dilakukan 3 orang formasi membentuk garis lurus

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok (a,b, dan c), berdiri pada garis lurus masing-masing berjarak ± 5-6 meter, untuk satu kelompok satu buah bola *softball*.

b) Pelaksanaan: posisi a, lambungkan bola ke arah posisi b, dan posisi b diawali memutar badan ke arah posisi c, lakukan kebalikannya (C, B, lalu A). lambungan bola di atas lutut, bola ditangkap menggunakan

tangan yang memakai sarung tangan (*glove)*. Fokuskan prinsip gerakan putaran lengan di samping badan dengan sumber gerakan pada pangkal bahu, lepaskan bola saat lengan lurus ke depan, dan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

3. Aktivitas Pembelajaran Memukul Menggunakan *Stick* (Tongkat) Bola di Atas *Batting Tee* dan Bola Tergantung

Gambar 2.3 Memukul menggunakan *stick* (tongkat) bola di atas *batting tee* dan bola tergantung

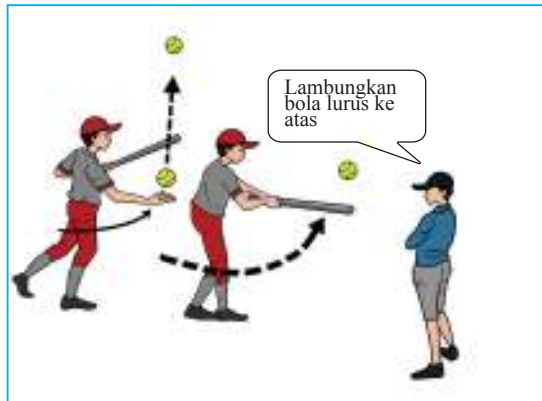
Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan : peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap *batting tee* atau bola tergantung, satu kelompok satu buah bola *softball*.

b) Pelaksanaan: untuk tahap pertama memukul bola di atas *batting tee.* Jika sudah menguasi, lanjutkan dengan tahap kedua memukul bola tergantung. Fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

4. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan *Stick* (Tongkat) Bola Dilambung Sendiri,

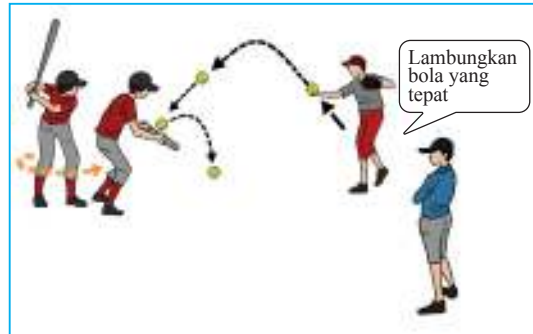
a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap arah gerakan, satu kelompok satu buah bola *softball* dipegang oleh tangan kanan, tangan kiri memegang *stick* (tongkat),

b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke atas depan badan. Saat bola turun sebatas pinggang, pukul bola dengan *stick* (tongkat). Fokuskan prinsip gerakan memegang *stick* (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

Gambar 2.4
Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung sendiri

5. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan *Stick* (Tongkat) Bola Dilambung Teman

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak ± 3-4 meter, A sebagai pemukul dan B sebagai pelambung. Satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh B.

b) Pelaksanaan: B melambungkan bola ke A dan A memukul bola. Fokuskan prinsip gerakan memegang *stick* (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

Gambar 2.5
Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman

6. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan *Stick* (Tongkat) Bola Dilambung Teman *(Pitcher)*

Gambar 2.6 Memukul bola dengan stick (tongkat) bola dilambung teman *(pitcher)*

Tahapan Pembelajaran

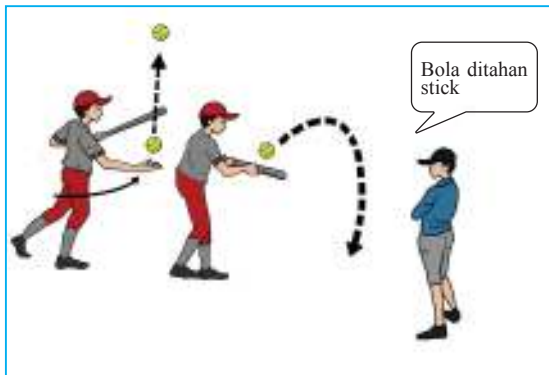
a) Persiapan: peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak ± 4-5 meter. A sebagai pelambung (*pitcher*) dan B sebagai pemukul. Satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh A.

b) Pelaksanaan: A melambungkan bola ke B, dan B memukul bola. Fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

7. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola *Bunt* dengan *Stick* (Tongkat), Bola Dilambung Sendiri

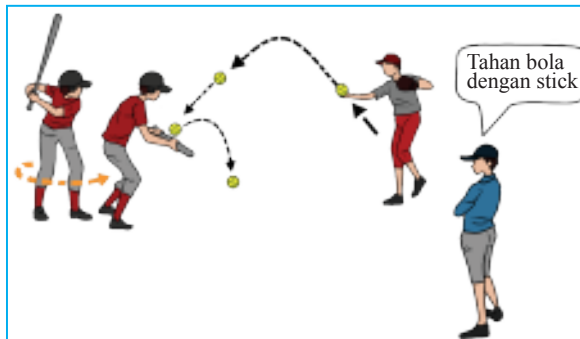
Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap arah gerakan, satu kelompok satu buah bola *softball* dipegang oleh tangan kanan, tangan kiri memegang *stick* (tongkat).

b) Pelaksanaan: lambungkan bola ke atas depan badan. Saat bola turun sebatas pinggang, tahan bola dengan *stick* (tongkat). Fokuskan prinsip gerakan memegang *stick* (tongkat), perkenaan bola pada *stick*, dan fokus terhadap sasaran bola.

Gambar 2.7
Memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat), bola dilambung sendiri

8. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola *Bunt* dengan *Stick* (Tongkat) Bola Dilambung Teman**

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak ± 3-4 meter. A sebagai pemukul dan B sebagai pelambung. Satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh B.

Gambar 2.8
Memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman

b) Pelaksanaan: B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola (*bunt*). Fokuskan prinsip gerakan memegang *stick* (tongkat), perkenaan bola pada stick, dan fokus terhadap sasaran bola.

9. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan *Stick* (Tongkat) Bola Dilambung Teman *(Pitcher)***

Gambar 2.9 Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman *(pitcher)*

Tahapan Pembelajaran

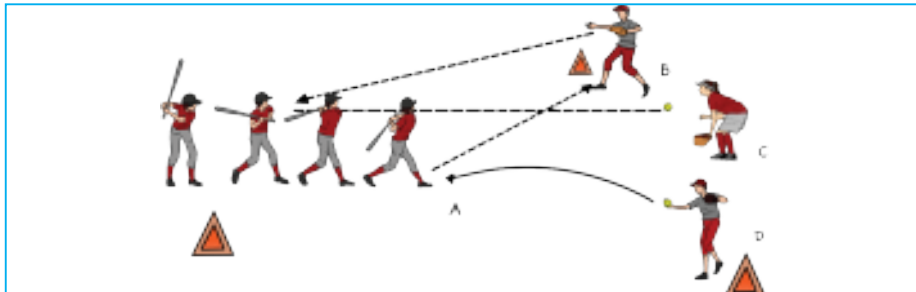
a) Persiapan: peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak ± 4-5 meter. A sebagai pelambung *(pitcher)* dan B sebagai pemukul. Satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh A.

b) Pelaksanaan: A melambungkan bola ke B, dan B memukul bola (*bunt*). Fokuskan prinsip gerakan memegang *stick* (tongkat), perkenaan bola pada stick, dan fokus terhadap sasaran bola.

H. Variasi Aktivitas Bermain *Softball*

Variasi dalam permainan *softball* adalah gabungan beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik melempar, melambungkan, menangkap, dan memukul bola, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Tujuan akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya.

1. Aktivitas Bermain Melempar, Memegang *Stick*, dan Memukul Bola

Gambar 2.10 Melempar, memegang *stick* dan memukul bola

Tahapan Pembelajaran

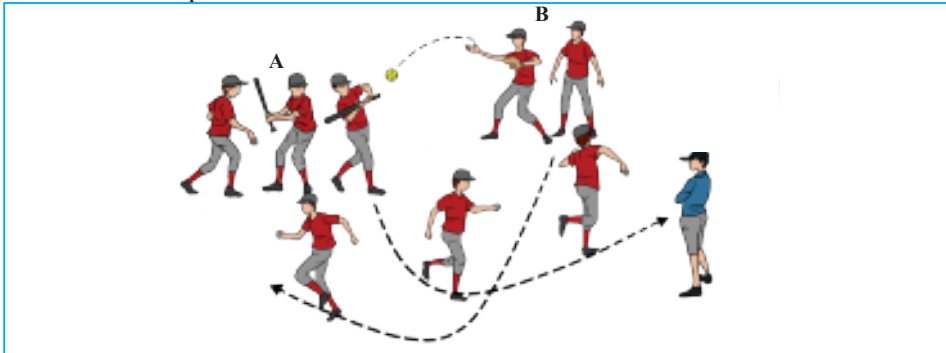
a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok (A, B, C, dan D) masing-masing berhadapan berjarak ± 6-9 meter. Kelompok A pemukul, kelompok B, C, dan D pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa). Tahap pertama pukulan *swing* dan tahap kedua pukulan *bunt.*

b) Pelaksanaan: B melambungkan bola pada A, dan A memukul setelah melambung dan memukul bola bergerak pindah tempat (B ke kelompok A, dan A kelompok B. C dan D bergerak pindah ke A. Fokuskan terhadap gerak spesifik memukul dan melempar.

2. Aktivitas Bermain Melempar, Memegang *Stick,* dan Memukul Bola

Tahapan Pembelajaran

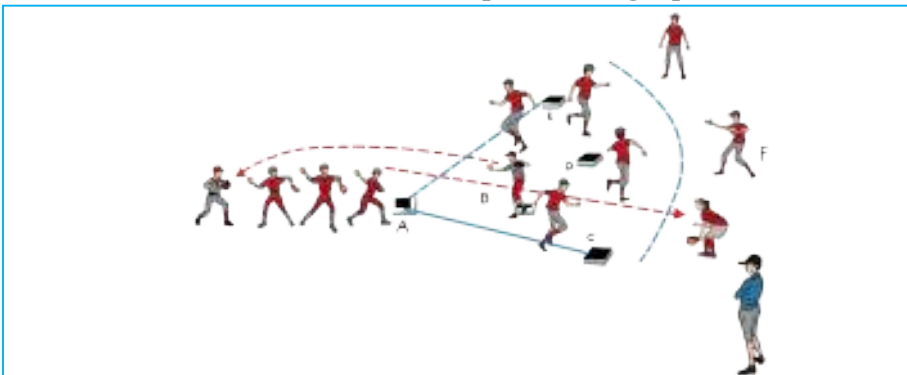
a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok (A, dan B) masing-masing berhadapan berjarak ± 6-9 meter. kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), kelompok A pemukul. Tahap pertama pukulan swing dan tahap kedua pukulan *bunt.*

b) Pelaksanaan: B melambungkan bola pada A dan A memukul. Setelah melambung dan memukul bola, bergerak pindah tempat (B ke kelompok A, dan A kelompok B). Fokuskan terhadap gerak spesifik memukul dan melempar.

Gambar 2.11 Melempar, memegang *stick* dan memukul bola

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan softball sederhana.

I. Aktivitas Permainan Softball Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Bermain Sederhana Melempar, Menangkap Bola, dan Berlari

Gambar 2.12 Melempar, menangkap bola, dan berlari

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (peserta didik) per kelompok, masing-masing menempati posisinya. Kelompok A menangkap dan melempar, kelompok B pelambung (*pitcher*

atau lambungan biasa) juga penangkap bola. Kelompok C D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar. Permainan dilakukan ± 2-3 menit.

b) Pelaksanaan: B melambungkan bola pada A, dan A menangkap lalu dilempar ke kelompok F. Maka, A lari ke C, C ke D, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A. Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Kelompok F, mendapat giliran setelah permainan berakhir ± 2-3 menit.

2. Aktivitas Bermain Sederhana Melempar, Memegang *Stick*, Memukul, Menangkap Bola, dan Berlari Cepat

Gambar 2.13 Melempar, memegang *stick* , memukul, menangkap bola, dan berlari cepat

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (peserta didik) perkelompok, masing-masing menempati posisinya. Kelompok A pemukul, kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), kelompok C D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar. Permainan dilakukan ± 2-3 menit.

b) Pelaksanaan: B melambungkan bola pada A, dan A memukul. Setelah bola dipukul, A lari ke C, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A, perpindahan lari dilakukan dengan cepat sebelum bola dilempar ke O, lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk kelompok F dan O, mendapat giliran setelah permainan berakhir ± 2-3 menit.

Dalam permainan ini, dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati adalah:

(1) Bekerja sama saat bermain.
(2) Dapat menangkap bola.
(3) Dapat melambungkan bola.
(4) Dapat mengoper bola.
(5) Dapat memukul bola.
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan.

(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan.

(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																								JmL. Skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat menangkap bola				Dapat men-goper bola				Mengoper bola pada teman				Dapat memu-kul bola				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran:

Peserta didik memperoleh nilai::

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan Bulu Tangkis

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
2	3.2 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *	1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis panjang bola kecil dengan bulu tangkis 2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pengembalian servis panjang bola kecil dengan bulu tangkis 4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pengembalian servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis 5. Menyebutkan konsep bermain sederhana .
	4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *	1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik servis panjang bola kecil dengan bulu tangkis 2. Mempraktikkanvariasi gerak spesifik servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis 3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik pengembalian servis panjang bola kecil dengan bulu tangkis 4. Mempraktikkanvariasi gerak spesifik pengembalian servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis 5. Mempraktikkan bermain tenis meja sederhana.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis panjang bola kecil dengan bulu tangkis
2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pengembalian servis panjang bola kecil dengan bulu tangkis
4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pengembalian servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis
5. Menyebutkan konsep bermain bulu tangkis sederhana

KI-4

1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik servis panjan b ola kecil dengan bulu tangkis
2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis
3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik pengembalian servis panjang bola kecil dengan bulu tangkis
4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik pengembalian servis pendek bola kecil dengan bulu tangkis
5. Mempraktikkan bulu tangkis sederhana

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. Media

1) Gambar: Prinsip gerakan servis panjang, pendek *forehand* dan pengembalian dari servis panjang dan pendek
2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam melakukan prinsip servis dan pengembalian servis

2. Alat dan bahan

Alat dan sarana yang dapat digunakan pada permainan bulu tangkis, adalah sebagaimana berikut. 1) ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan bulu tangkis, 2) *shuttle kock* ± 3 slop, 3) raket ± 12 buah, 4) cone ± 10 buah, 5) tiang net satu set, 6) stopwatch.

F. Materi Pembelajaran

Mempelajari gerak spesifik aktivitas permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari prisip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu gerak spesifik yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: gerak memukul bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, dan menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola kecil menggunakan bulu tangkis yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik menggunakan permainan bulu-tangkis.
b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan permainan bulu tangkis, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, serta menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap: kerja sama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, serta dapat memahami budaya orang lain.

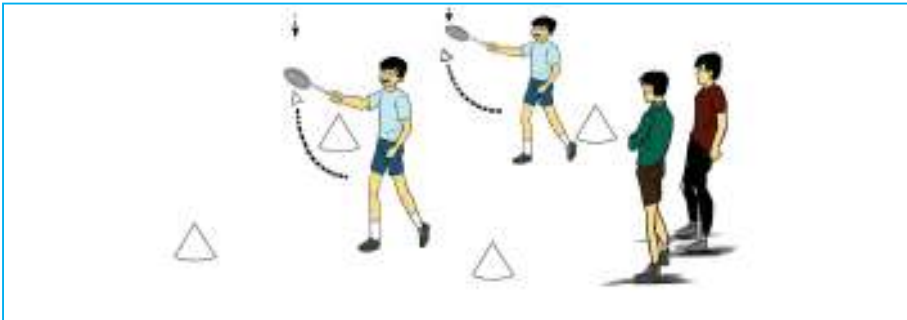
Beberapa kompetensi berikut perlu dikuasai peserta didik:

(1) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik servis panjang *forehand*.

(2) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik servis pendek *forehand*.
(3) Melakukan variasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand*.
(4) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik pengembalian servis pendek *forehand*.
(5) Melakukan kombinasi aktivitas bermain gerak spesifik servis panjang dan pendek *forehand*.
(6) Melakukan kombinasi aktivitas bermain gerak spesifik pengembalian servis panjang dan pendek.

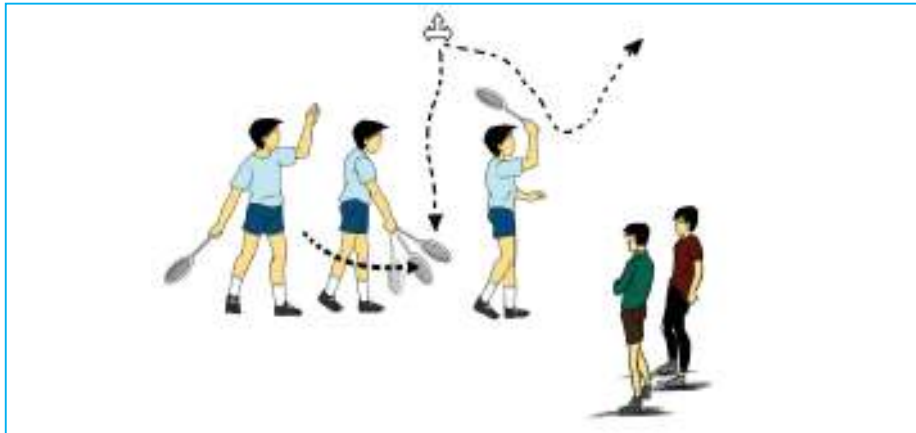
G. Aktivitas Variasi Pembelajaran Bulu Tangkis

Pembelajaran aktivitas bermain merupakan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik, karena variasi dalam permainan bulu tangkis adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik memukul servis bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Melambung-lambung Bola Menggunakan Raket

Gambar 2.14 Melambung-lambungkan bola menggunakan raket

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri bebas sambil memegang raket dengan prinsip pukulan *forehand* satu peserta didik satu buah bola (*shuttlecock*).
b) Pelaksanaan: pukul bola ke atas di depan tidak terlalu tinggi (setinggi kepala) dilakukan berulang-ulang Tahap pertama, lakukan di tempat, tahap kedua, lakukan bergerak maju, mundur, dan menyamping. Masing-masing tahapan dilakukan ± 2-3 menit. Fokuskan teknik pegangan raket, prinsip gerakan lengan memukul bola (*shuttlecock*), pukulan bola tidak terlalu kuat hingga tetap sebatas pada ketinggian kepala.

2. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Tergantung dengan Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand***

Gambar 2.15 Memukul bola tergantung dengan gerak spesifik servis panjang *forehand*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: raket dipegang dengan posisi *forehand*, berdiri sikap melangkah menghadap bola yang sudah tergantung sebatas ketinggian lutut, berat badan pada kaki belakang dan tangan yang memegang raket di belakang.

b) Pelaksanaan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah bola yang tergantung, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut lakukan berulang-ulang setelah bola posisi berhenti.

3. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand* Tanpa Net/Tali**

Gambar 2.16 Memukul bola dengan gerak spesifik servis panjang *forehand* tanpa net/tali

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berpasangan atau kelompok berjarak ± 5-6 meter raket dipegang dengan posisi *forehand*, berdiri sikap melangkah menghadap arah gerakan, bola dipegang di depan, setinggi pinggang; berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang.

b) Pelaksanaan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut. Lakukan bergantian.

4. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Dengan Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand* Menggunakan Net/Tali

Gambar 2.17 Memukul bola dengan gerak spesifik servis panjang forehand menggunakan net/tali

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berpasangan atau kelompok berjarak ± 5-6 meter. Raket dipegang dengan posisi *forehand*, berdiri di tengah lapangan sikap melangkah menghadap arah gerakan/net; tali yang dipasang melintang di tengah-tengah lapangan, bola dipegang di depan, setinggi pinggang; berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang.

b) Pelaksanaan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, pukulan bola melambung, jatuhnya bola dekat garis akhir lapangan,. Lakukan secara bergantian dan berulang-ulang.

5. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Tergantung dengan Gerak Spesifik Servis Pendek *Forehand* Tanpa Net/Tali

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: raket dipegang dengan posisi *forehand*; berdiri sikap melangkah menghadap bola yang sudah tergantung sebatas ketinggian lutut; berat badan pada kaki belakang dan tangan yang memegang raket di belakang.

Gambar 2.18 Memukul bola tergantung dengan gerak spesifik servis pendek forehand tanpa net/tali

b) Pelaksanaan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah bola yang tergantung, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, lakukan berulang-ulang setelah posisi bola berhenti.

6. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Dengan Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand* Tanpa Net/Tali**

Gambar 2.19 Memukul bola dengan gerak spesifik servis pendek forehand tanpa net/tali

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berpasangan atau kelompok berjarak ± 5-6 meter, raket dipegang dengan posisi *forehand*; berdiri sikap melangkah menghadap arah gerakan, bola dipegang di depan, setinggi pinggang; berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang.
b) Pelaksanaan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut lakukan bergantian.

7. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand* Menggunakan Net/Tali**

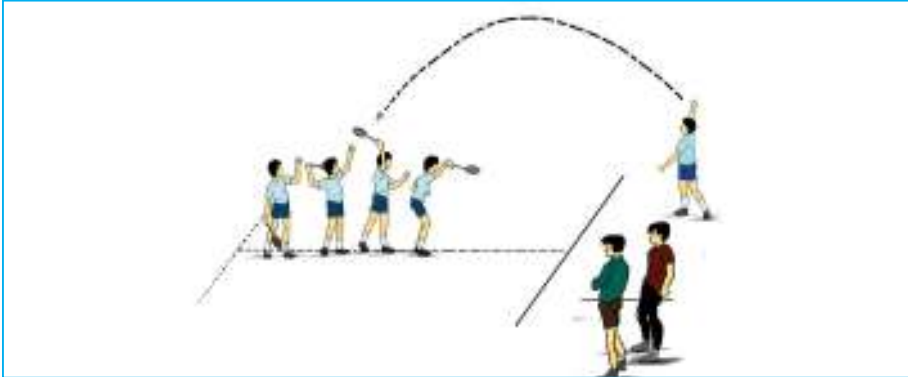
Tempat jatuh nya bola

Pukul bola h i n g g a tinggi

Gambar 2.20 Memukul bola dengan gerak spesifik servis pendek *forehand* menggunakan net/tali

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berpasangan atau kelompok berjarak ± 5-6 meter, raket dipegang dengan posisi *forehand*; berdiri di tengah lapangan sikap melangkah menghadap arah gerakan/net tali yang dipasang melintang di tengah-tengah lapangan, , bola dipegang di depan, setinggi pinggang. berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang.
b) Pelaksanaan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, pukulan bola melambung, jatuhnya bola dekat garis akhir lapangan. Lakukan secara bergantian dan berulang-ulang.

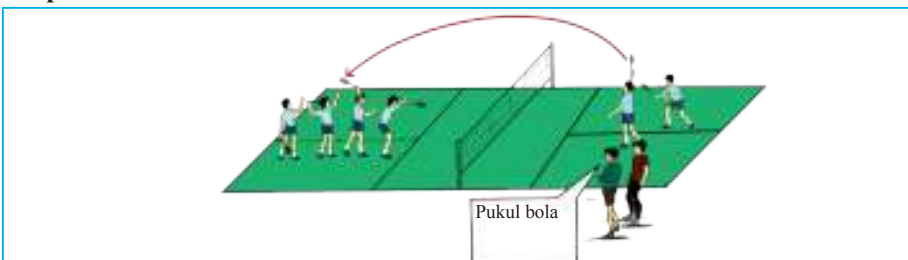
8. **Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Panjang (Pada Permainan Tunggal) Tanpa Net/Tali Bola Dilambung Teman**

Gambar 2.21 Bermain pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) tanpa net/tali bola dilambung teman

Tahapan Pembelajaran

a) Posisi awal: berdiri sikap melangkah sekitar 5-6 cm di belakang garis servis pendek dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan, berat badan bertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan dilambung teman.

b) Gerakan: apabila lawan (yang melakukan lambungan) melakukannya tinggi ke bagian belakang lapangan, bergeraklah mundur ke arah garis belakang, pindahkan berat badan ke depan dan pukul bola dengan prinsip pukulan *forehand*, lakukan berulang-ulang dan bergantian.

9. **Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Panjang (Pada Permainan Tunggal) Menggunakan Net/Tali Bola Dilambung Teman dengan Dipukul Servis**

Pukul bola

Gambar 2.22 Pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) menggunakan net/tali bola dilambung teman dengan dipukul servis

Tahapan Pembelajaran

a) Posisi awal: berdiri sikap melangkah sekitar 5 - 6 cm di belakang garis servis pendek dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan; berat badan bertumpu pada kaki depan; raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan dilambung teman.

b) Gerakan: apabila lawan (yang melakukan pukulan) tinggi ke bagian belakang lapangan, bergeraklah mundur ke arah garis belakang, pindahkan berat badan ke depan dan pukul bola dengan prinsip pukulan *forehand*. Lakukan secara berulang-ulang dan bergantian.

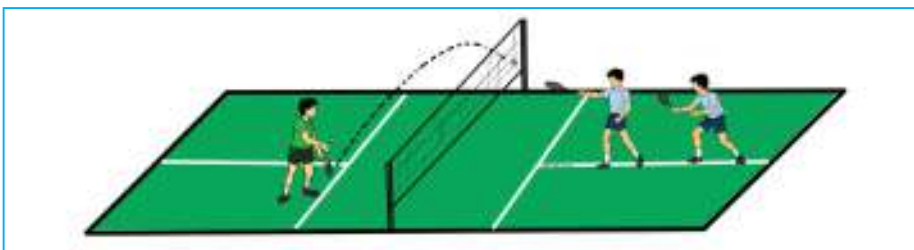
10. Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Pendek (Pada Permainan Ganda) Bola Dilambung Teman Tanpa Net/Tali

Gambar 2.23 Pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung teman tanpa net/tali

Tahapan Pembelajaran

a) Posisi awal: berdiri sikap melangkah ± 3-4 cm berhadapan dengan teman, berat badan tertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan di servis.

b) Pelaksanaan: jika lawan melakukan servis rendah, bergerak ke muka garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas, bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan, dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan, dipukul *drop* menjauhi pemain yang melaku-kan, servis, didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau dido-rong ke arah pemain yang melakukan servis, lakukan berulang-ulang dan bergantian.

11. Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Pendek (Pada Permainan Ganda) Bola Dilambung Dipukul Servis Menggunakan Net/Tali

Gambar 2.24
Bermain pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung dipukul servis menggunakan net/tali

Tahapan Pembelajaran

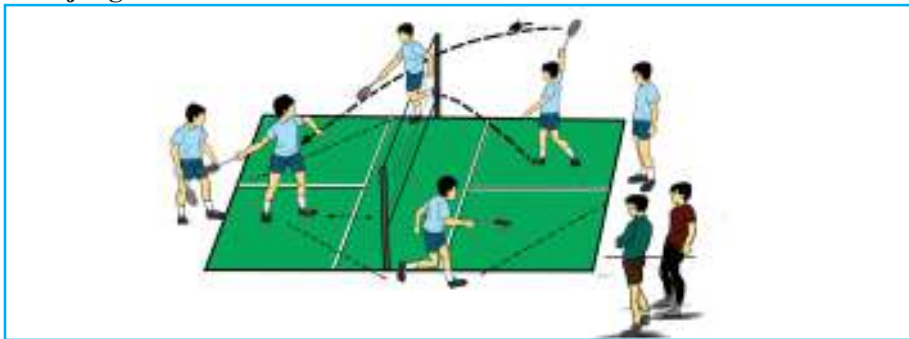
a) Posisi awal: berdiri sikap melangkah ± 1-3 cm di belakang garis servis pendek; berat badan tertumpu pada kaki depan; raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis); pandangan tertuju pada bola yang akan diservis.

b) Pelaksanaan: jika lawan melakukan servis rendah, bergerak ke depan garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan, dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan, dipukul *drop* menjauhi pemain yang melakukan servis, didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau didorong ke arah pemain yang melakukan servis, lakukan berulang-ulang dan bergantian.

H. Aktifitas Variasi Bermain Bulu Tangkis

Variasi adalah gabungan beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik pukulan servis dan pengembalian servis, di tempat, bergerak maju mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara, berpasangan maupun kelompok.

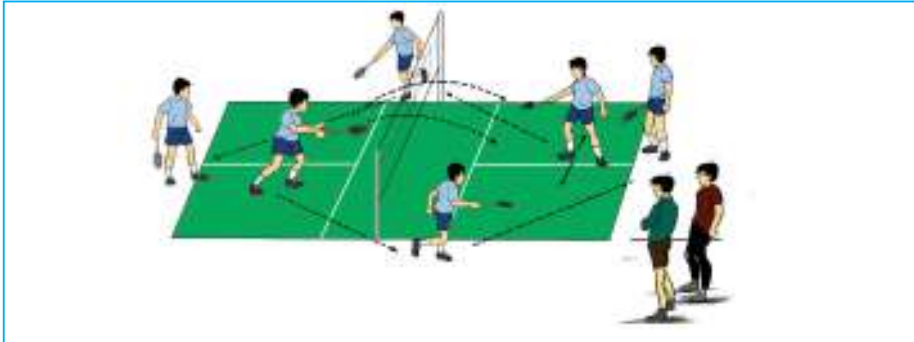
Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

1. Aktivitas Bermain Pukulan Servis Panjang dan Pengembalian Servis Panjang *Forehand*

Gambar 2.25 Pukulan servis panjang dan pengembalian servis panjang *forehand*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi dua kelompok masing-masing 4-6 peserta didik (kelompok A dan B). Setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan, setiap kelompok melakukan kegiatan ini 2-3 menit.

b) Pelaksanaan: kelompok A melakukan servis panjang *forehand*, kelompok B mengembalikannya dengan pukulan *forehand* ke kelompok A. Setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

2. Aktivitas Bermain Pukulan Servis Pendek dan Pengembalian Servis Pendek *Forehand*

Gambar 2.26 Pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek *forehand*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi dua kelompok masing-masing 4-6 peserta didik (kelompok A dan B). Setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan. Setiap kelompok melakukan kegiatan ini 2-3 menit.

b) Pelaksanaan: kelompok A melakukan servis panjang forehand, maka kelompok B mengembalikannya dengan pukulan *forehand* ke kelompok A, setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan bulu tangkis secara sederhana.

I. Bermain Bulu Tangkis Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mereka dapat mengomunikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Bermain 3 Lawan 3 dengan Menggunakan Prinsip Pukulan Servis Panjang, Pendek, dan Pengembalian Servis *Forehand*

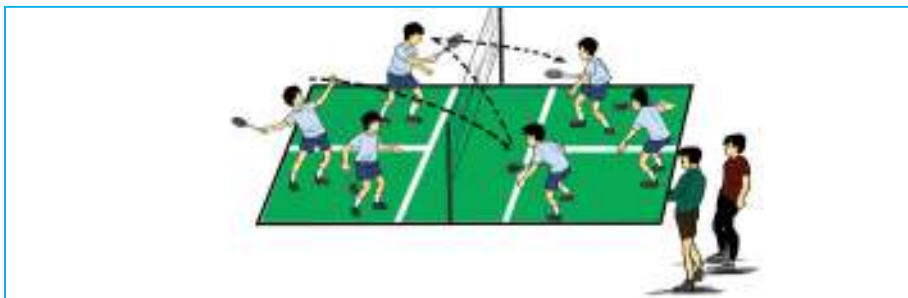
Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi kelompok, masing-masing tiga peserta didik, setiap kelompok berhadapan dengn menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit,.

b) Pelaksanaan: permainan diawali dengan servis pendek atau panjang, lakukan prinsip pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*, setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.

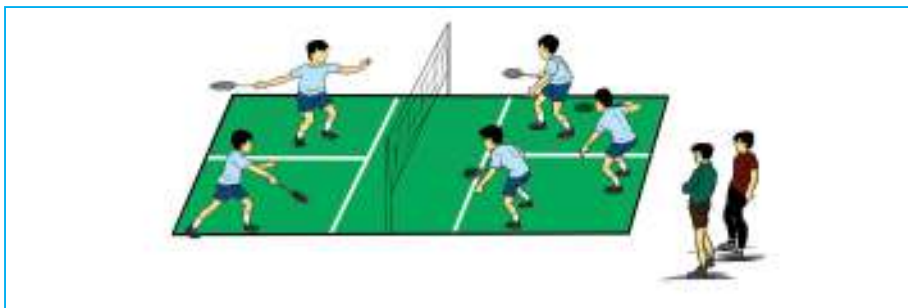
c)

Gambar 2.27 Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:

2. Bermain 3 Lawan 3 Dengan Prinsip Pukulan Servis Panjang, Pendek, dan Pengembalian Servis *Forehand*

Gambar 2.28
Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi kelompok, masing-masing tiga peserta didik. Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing. Permainan dilakukan 2-3 menit.
b) Pelaksanaan: permainan diawali dengan servis pendek atau panjang, lakukan prinsip pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*, setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.

3. Bermain 2 Lawan 3 Menggunakan Prinsip Pukulan Servis Panjang, Pendek, dan Pengembalian Servis *Forehand*

Gambar 2.29
Bermain 2 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi kelompok, kelompok A dua peserta didik dan kelompok B tiga peserta didik. Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing. Permainan dilakukan 2-3 menit.
b) Pelaksanaan: permainan diawali dengan servis pendek atau panjang, lakukan prinsip pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*, setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik dengan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*). Adapun aspek yang diamati adalah:

(1) Bekerja sama saat bermain.
(2) Dapat memukul servis bola.
(3) Dapat mengembalikan bola.
(4) Bertanggung jawab.

Kriteria yang digunakan yaitu:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memu-kul servis				Dapat mengemba-likan servis				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v					v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Maks = 16																			

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai:

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan Tenis Meja

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menelaah dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

2	Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pukulan *backhand* bola kecil dengan tenis meja 2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis *forehand topspin* bola kecil dengan tenis meja 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis *backhand topspin* bola kecil dengan tenis meja 4. Menyebutkan konsep bermain tenis meja sederhana
3	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik pukulan *backhand* bola kecil dengan tenis meja 2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik servis *forehand topspin* bola kecil dengan tenis meja 3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik servis *backhand topspin* bola kecil dengan tenis meja 4. Mempraktikkan bermain tenis meja sederhana.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu melakukan hal-hal berikut.

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pukulan *backhand* bola kecil dengan tenis meja
2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis *forehand topspin* bola kecil dengan tenis meja
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik servis *backhand topspin* bola kecil dengan tenis meja
4. Menyebutkan konsep bermain tenis meja sederhana

KI-4

1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik pukulan *backhand* bola kecil dengan tenis meja
2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik servis *forehand topspin* bola kecil dengan tenis meja
3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik servis *backhand topspin* bola kecil dengan tenis meja
4. Mempraktikkan bermain tenis meja sederhana .

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. **Media**
   1) Gambar: Prinsip gerakan servis panjang, pendek *forehand* dan pengembalian dari servis panjang dan pendek.
   2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam melakukan prinsip servis dan pengembalian servis.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada permainan tenis meja, sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman, 2) Meja tenis, 3) Bat ± 12 buah , 4) Bola ± 3 slop.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik pada permainan bola kecil melalui permainan tenis meja sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari gerak spesifiknya, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu gerak spesifiknya yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: gerak spesifik gerak memukul bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, dan menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola kecil menggunakan tenis meja yang dilakukan pada peserta didik, adalah sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik menggunakan permainan tenis meja.
b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan permainan tenis meja, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap yang baik seperti kerja sama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, serta dapat memahami budaya orang lain.

Adapun kompetensi yang perlu dikuasi adalah sebagai berikut:

(1) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik pukulan *backhand*.
(2) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik servis *forehand topspin*.
(3) Melakukan variasi aktivitas bermain gerak spesifik servis *backhand topspin*.
(4) Melakukan kombinasi aktivitas bermain gerak spesifik servis *forehand topspin.*
(5) Melakukan kombinasi aktivitas bermain gerak spesifik servis *backhand topspin*.

G. Aktifitas Variasi Pembelajaran Tenis Meja

Pembelajaran aktivitas bermain merupakan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik karena variasi dalam permainan tenis meja adalah melakukan satu bentuk gerakan spesifik dengan berbagai cara, seperti: gerak spesifik memukul servis bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Tujuan dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Melambung-Lambungkan Bola Menggunakan Bat

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok; berdiri bebas sambil memegang bat dengan prinsip pukulan *forehand*; atau *backhand*, satu peserta didik satu buah bola.

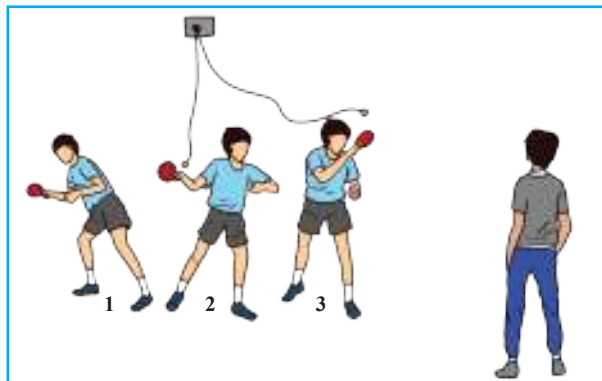
b) Pelaksanaan: pukul bola ke atas di depan tidak terlalu tinggi (setinggi wajah) dilakukan berulang-ulang Tahap pertama, lakukan di tempat, tahap kedua, lakukan bergerak maju, mundur, dan menyamping, setiap tahapan dilakukan ± 2-3 menit. Fokuskan teknik pegangan raket, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat hingga tetap sebatas pada ketinggian kepala rasakan pantulan bola pada bat.

Gambar 2.30 Melambung-lambungkan bola menggunakan bat

2. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Servis *Forehand Topspin* dengan Bola Bergantung

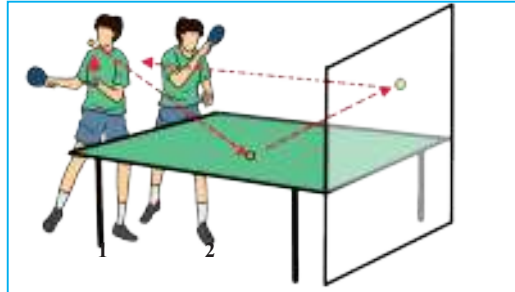
Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri bebas sambil memegang bat dengan prinsip pukulan *forehand*, untuk satu peserta didik satu buah bola.

b) Pelaksanaan: tarik bat ke belakang, pukul dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan, dilakukan ± 10 kali pukulan, fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .rasakan pantulan bola pada bat.

Gambar 2.31 Memukul bola menggunakan servis *forehand topspin* dengan bola bergantung

3. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Forehand Topspin* ke Arah Dinding

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok; berdiri menghadap meja yang terpasang setengah; bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand*. Satu peserta didik satu buah bola.

Gambar 2.32
Memukul bola menggunakan gerak spesifik servis *forehand topspin* ke arah dinding

b) Pelaksanaan: tarik bat ke belakang; pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul dinding. Setelah mantul ditangkap kembali. Gerakan ini dilakukan ± 10 kali pukulan. Fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat, rasakan pantulan bola pada bat.

4. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Forehand Topspin* Diarahkan ke Teman

Gambar 2.33 Memukul bola menggunakan gerak spesifik servis *forehand topspin* diarahkan ke teman

Tahapan Pembelajaran

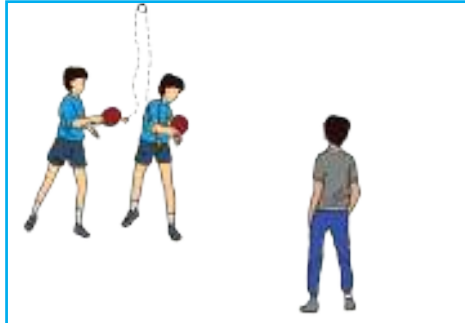
a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok; berdiri menghadap meja; bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand*. Satu kelompok berjumlah tiga peserta didik (A, B, dan C). Satu kelompok sepuluh bola.

b) Pelaksanaan: A melakukan servis, B dan C penerima servis. Tarik bat ke belakang, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul melewati atas net mengarah B atau C. Gerakan ini dilakukan 10 kali pukulan. Fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat, arahkan bola tepat pada teman (penangkap bola).

5. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Servis *Backhand Topspin* dengan Bola Bergantung

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri bebas sambil memegang bat dengan prinsip pukulan *backhand.* Satu peserta didik satu buah bola.

b) Pelaksanaan: tarik bat menyilang di depan badan, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan. Gerakan ini dilakukan ± 10 kali pukulan. Fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat, .rasakan pantulan bola pada bat.

Gambar 2.34 Memukul bola menggunakan servis *backhand topspin* dengan bola bergantung

6. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Backhand Topspin* ke Arah Dinding

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap meja yang terpasang setengah, bat dipegang dengan prinsip pukulan *backhand* untuk satu peserta didik satu buah bola.

Gambar 2.35
Memukul bola menggunakan gerak spesifik servis *backhand topspin* ke arah dinding

b) Pelaksanaan: tarik bat ke belakang menyilang badan, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul dinding. Setelah memantul ditangkap kembali, dilakukan 10 kali pukulan, fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .rasakan pantulan bola pada bat.

7. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Backhand Topspin* Diarahkan ke Teman**

Gambar 2.36 Memukul bola menggunakan gerak spesifik servis *backhand topspin* diarahkan ke teman.

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap meja, bat dipegang dengan prinsip pukulan *backhand*, satu kelopok berjumlah tiga peserta didik (A, B, dan C), satu kelompok sepuluh bola.

b) Pelaksanaan: A melakukan servis, B dan C penerima servis. Tarik bat ke belakang di depan badan. Pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja, kemudian memantul melewati atas net mengarah B atau C, dilakukan 10 kali pukulan. Fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .arah bola tepat pada teman (penangkap bola).

H. Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Bermain Tenis Meja

Variasi adalah bentuk gerakan spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi bermain gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut ini bentuk variasi dan kombinasi pembelajaranya:

1. **Aktivitas Bermain Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin* Menyilang**

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi tiga kelompok (A dan B = pemukul, C = servis dengan prinsip pukulan *forehand* dan *backhand*); berdiri menghadap meja; bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand* atau *backhand*. Satu kelompok satu bola.

b) Pelaksanaan: C melakukan servis ke arah A atau B, dan mengembalikannya lagi ke C dengan pukulan *backhand*. Lakukan seterusnya 2-3 menit dan untuk pemukul servis diganti. Fokuskan pembelajaran pada proses memegang bola dan proses memukul.

Gambar 2.37 Pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* menyilang

2. Aktivitas Bermain Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin* Lurus Bidang Servis

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi dua kelompok (A = pemukul servis dan B = mengembalikan bola servis dengan prinsip pukulan *backhand*); berdiri menghadap meja; bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand* atau *backhand*. Satu kelompok satu bola.

Gambar 2.38
Pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* lurus bidang servis

b) Pelaksanaan: A melakukan servis *forehand* atau *backhand* ke arah B dan B mengembalikannya dengan pukulan *backhand*. Setelah melakukan pukulan, A dan B berpindah tempat (A ke B, dan B ke A). Lakukan seterusnya selama 3-5 menit. Fokuskan pembelajaran pada prinsip memegang bat dan prinsip pukulan.

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam aktivitas permainan sedarhana.

I. Bermain Tenis Meja Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengomunikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Bermain 1 Lawan 2 dengan Menggunakan Prinsip Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin*

Gambar 2.39
Bermain 1 lawan 2 dengan menggunakan prinsip pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok, masing-masing tiga peserta didik (A = melakukan servis *forehand*, *backhand* dan pukulan *backhand*, B_1 dan B_2 = melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*). Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing. Permainan dilakukan 2-3 menit.

b) Pelaksanaan: A melakukan servis pada B_1 atau B_2 dan mengembalikannya dengan pukulan *forehand* atau *backhand*. Jika bola mati (keluar atau nyangkut net), lakukan servis dari A. Permainan dimenangkan oleh peserta didik yang sedikit melakukan bola mati.

2. Bermain 2 Lawan 2 dengan Menggunakan Prinsip Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin*

Gambar 2.40 Bermain 2 lawan 2 dengan menggunakan prinsip pukulan servis *forehand* dan backhand *topspin*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: peserta didik dibagi kelompok, masing-masing dua peserta didik ($A_{1,2}$ dan $B_{1,2}$= melakukan servis dan pukulan *forehand* dan *backhand*). Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing. Permainan dilakukan 2-3 menit.
b) Pelaksanaan: permainan dimulai dengan pukulan servis.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

(1) Bekerja sama saat bermain.
(2) Dapat memukul servis bola.
(3) Dapat mengembalikan bola.
(4) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memukul servis				Dapat mengemba-likan servis				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v					v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Maks = 16																			

Petunjuk Penskoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Pembelajaran Bola Kecil

A. Contoh Penilaian Permainan Bola Kecil melalui Permainan Bulu Tangkis

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian Aspek

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								*Jml. Skor*	*Nilai*
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				*Jujur*				*Didiplin*				*Tanggung jawab*				*Menghargai teman*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (bulu tangkis), tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan Essay

1. Jelaskan empat gerak spesifik pukulan servis panjang *forehand*!
2. Jelaskan empat gerak spesifik pukulan servis pendek *forehand*!
3. Jelaskan gerak spesifik pengembalian servis panjang *forehand*!

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (bulu tangkis), tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan Essay

Deskripsi penilaian

Soal No. 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* gerak spesifik pukulan servis panjang *forehand.*
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* gerak spesifik pukulan servis panjang *forehand.*
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* gerak spesifik pukulan servis panjang *forehand.*
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* gerak spesifik pukulan servis panjang *forehand.*

Soal No. 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* gerak spesifik pukulan servis pendek *forehand.*
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* gerak spesifik pukulan servis pendek *forehand.*
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* gerak spesifik pukulan servis pendek *forehand.*
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* atau gerak spesifik pukulan servis pendek *forehand.*

Soal No. 3

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* gerak spesifik pengembalian servis panjang *forehand.*
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* gerak spesifik pengembalian servis panjang *forehand.*
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* gerak spesifik pengembalian servis panjang *forehand.*
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* gerak spesifik pengembalian servis panjang *forehand.*

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor maks. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =															
Komentar Orang Tua:															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

a. Butir soal Keterampilan sikap melangkah, badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki depan, bola dipegang depan badan.
b. Gerakan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah bola yang tergantung, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, lakukan berulang-ulang setelah bola posisi berhenti.
c. Akhir gerakan: berat badan dibawa ke depan, badan agak condong ke depan, raket posisi lurus ke atas, pandangan ke arah bola.

Deskripsi Penilaian Posisi Awal

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* gerak spesifik posisi awal pukulan *forehand* panjang.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* gerak spesifik posisi awal pukulan forehand panjang.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* gerak spesifik posisi awal pukulan *forehand* panjang.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* gerak spesifik posisi awal pukulan *forehand* panjang.

Deskripsi Penilaian Gerakan

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* gerak spesifik gerakan pukulan *forehand* panjang.
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* gerak spesifik gerakan pukulan *forehand* panjang.
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* gerak spesifik gerakan pukulan *forehand* panjang.
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* gerak spesifik gerakan pukulan *forehand* panjang.

Deskripsi Penilaian Akhir

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* gerak spesifik akhir gerakan pukulan *forehand* panjang
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* gerak spesifik akhir gerakan pukulan *forehand* panjang
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* gerak spesifik akhir gerakan pukulan *forehand* panjang
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* gerak spesifik akhir gerakan pukulan *forehand* panjang

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks. X 4															
Komentar Orang Tua															

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 1.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil
1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordi nasi yang baik
Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada permainan bola kecil bulu tangkis
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik: ______________________
Kelas: VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Maks	
	Nilai = skor perolehan/skor maks X 4	

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 2.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil
Alokasi Waktu : 1 Semester
Nama Peserta Didik : ___________________
Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Hala-man	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang sejarah bulu tangkis di Indonesia				5	
2.	Membuat kliping tentang pukulan servis panjang *forehand*				5	
3.	Membuat kliping menendang pukulan servis pendek *forehand*				5	
4.	Membuat kliping tentang pengembalian servis panjang				5	
5.	Membuat kliping tentang pengembalian servis pendek				5	
	Total Skor Maks =20					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 4					
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = tuntas
BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan *softball*	Melakukan gerak spesifik pukulan *forehand* pendek	75	Penugasan latihan pukulan *forehand* **pendek** di luar jam pelajaran/ di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
Komentar Orang Tua:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Ket
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan bulu tangkis	Melakukan **gerak** **s**pesifik pukulan *backhand*	75	Penugasan latihan pukulan *backhand* di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	8**5** **85** **85**	Terlampaui sda
Komentar Orang Tua:											

Atletik

Bab III

Pembelajaran Atletik dengan Jalan Cepat

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

2.	3.3 Memahami konsep variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan kaki jalan cepat 2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pendaratan telapak kaki jalan cepat 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan lengan jalan cepat 4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan pinggul jalan cepat 5. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan kaki, pianggul dan lengan jalan cepat
3.	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakan kaki jalan cepat 2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik pendaratan telapak kaki jalan cepat 3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakan lengan jalan cepat 4. Mempraktikkan gerak spesifik variasi gerakan pinggul jalan cepat 5. Mempraktikkan variasi gerak spesifik kaki, pinggul dan lengan jalan cepat

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu melakukan hal-hal berikut.

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan melakukan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan kaki jalan cepat
2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik pendaratan telapak kaki jalan cepat
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan lengan jalan cepat
4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan pinggul jalan cepat
5. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik kaki, pianggul dan lengan jalan cepat

KI-4

1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakan kaki jalan cepat
2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik pendaratan telapak kaki jalan cepat
3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakan lengan jalan cepat
4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakan pinggul jalan cepat
5. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakan kaki, pianggul dan lengan jalan cepat

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whol*e (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar: Prinsip gerakan jalan cepat
b. Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip jalan cepat.

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada jalan cepat, sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar, 2) Bendera start dan finish, 3) *Cone* ± 10 buah, 4) 2 buah stopwatch, 5) Pluit

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik atletik menggunakan jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan. Adapun tujuannya agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari prisip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran atletik menggunakan jalan cepat yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan (psikomotor) pola gerak spesifik menggunakan jalan cepat.
b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang pola gerak spesifik menggunakan jalan cepat, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Pembelajaran jalan cepat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain.

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut: (1) Melakukan variasi aktivitas gerak spesifik gerakan kaki, (2) Melakukan variasi aktivitas gerak spesifik pendaratan telapak kaki, (3) Melakukan variasi aktivitas gerak spesifik gerakan lengan, (4) Melakukan variasi aktivitas gerak spesifik pinggul, (5) Melakukan kombinasi aktivitas gerak spesifik gerakan kaki pinggul dan lengan.

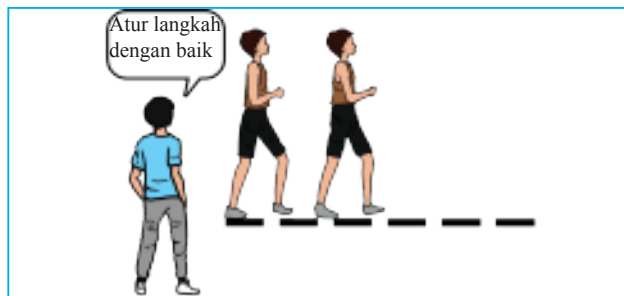
G. Variasi Gerak Spesifik Jalan Cepat

Variasi adalah gabungan beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik jalan cepat bergerak maju, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya:

1. Aktivitas Berjalan Biasa (Alami) Pada Garis Lurus

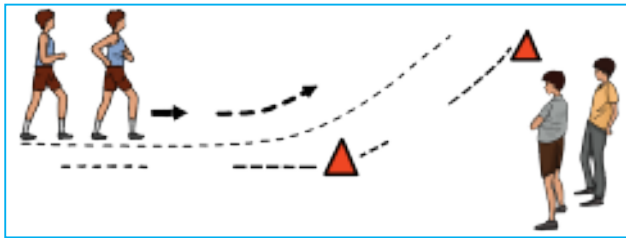
Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri mengha-dap arah gerakan pada garis lurus; badan tegak; kedua lengan di samping badan; kedua sikut di-tekuk.

Gambar 3.1 Berjalan biasa (alami) pada garis lurus

b) Pelaksanaan: langkahkan salah satu kaki ke depan. Setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan. Fokus perhatian pada gerak irama melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak. Untuk tahap pertama jalan biasa (pelan), tahap kedua berjalan agak cepat.

2. Aktivitas Berjalan Biasa (Alami) pada Tikungan

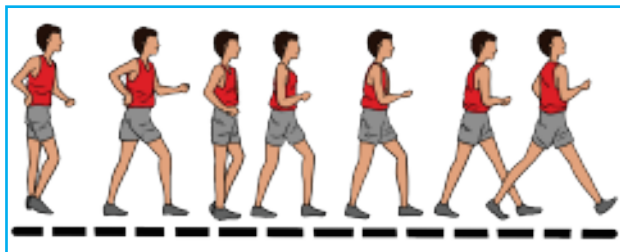
Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan pada garis menikung; badan tegak; kedua lengan di samping badan; kedua sikut ditekuk.

Gambar 3.2 Berjalan biasa (alami) pada tikungan

b) Pelaksanaan: langkahkan salah satu kaki ke depan. Setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan. Fokus perhatian pada gerak irama melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak. Untuk tahap pertama jalan biasa (pelan), tahap kedua berjalan agak cepat.

3. Aktivitas Berjalan Cepat Pada Garis Lurus

Tahapan Pembelajaran

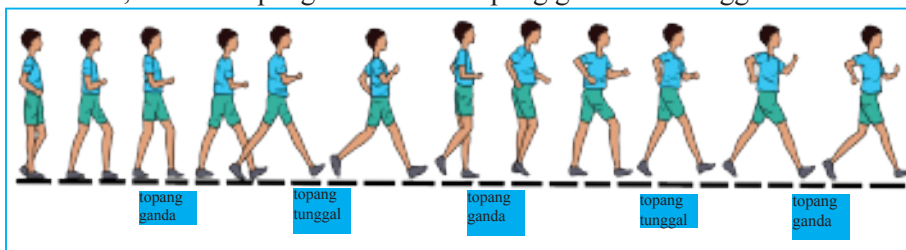
a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus; badan tegak; kedua lengan di samping badan; kedua sikut ditekuk, jarak tempuh ± 40 meter.

Gambar 3.3 Berjalan cepat pada garis lurus

b) Pelaksanaan: langkahkan salah satu kaki ke depan. Setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan. Fokus perhatian pada gerak irama melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.

4. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat Berikut

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus; badan tegak; kedua lengan di samping badan; kedua sikut ditekuk; jarak tempuh ± 50 meter.

b) Pelaksanaan: langkahkan salah satu kaki ke depan. Setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan. Fokus perhatian pada gerak irama melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, badan tetap tegak serta fase topang ganda dan tunggal.

Gambar 3.4 Pembelajaran jalan cepat

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

(1) Bekerja sama saat belajar berjalan.
(2) Dapat melakukan gerak melangkah.
(3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki.
(4) Dapat melakukan gerakan pinggul.
(5) Dapat melakukan posisi badan.
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya:

(a) 4= selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3= sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2= kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1= tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket
		Kerja sama saat bermain				Dapat melakukan gerak melang-kah				Dapat melakukan gerak penda-ratan kaki				Dapat melakukan gerak pinggul				Dapat melakukan posisi badan				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik dengan Lari Jarak Pendek

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
2.	3.3 Memahami konsep variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik lari jarak pemdek 2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik start jongkok 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakkan finish 4. Menyebutkan konsep permainan sederhana dengan atletik

3	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik lari jarak pemdek 2. Mempraktikkanvariasi gerak spesifik start jongkok 3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakkan finish 4. Mempraktikkan bermain permainan sederhana dengan atletik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik lari jarak pemdek
2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik start jongkok
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik gerakan finish
4. Menyebutkan konsep permainan sederhana dengan atletik

KI-4

1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik lari jarak pemdek
2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik start jongkok
3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik gerakkan finish
4. Mempraktikkan bermain permainan sederhana dengan atletik

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. **Media**

1) Gambar: Prinsip gerakan lari jarak pendek
2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip lari jarak pendek

2. Alat dan bahan

Alat (sarana) yang dapat digunakan pada jalan cepat adalah sebagai berikut. 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan, 2) Bendera start dan finis, 3) *Cone* ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, 5) Pluit

F. Materi Pembelajaran

Mempelajari gerak spesifik atletik menggunakan lari jarak pendek sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan,perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Adapun prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari prisip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran atletik menggunakan jalan jarak pendek yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik menggunakan jalan lari jarak pendek.
b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan lari jarak pendek, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Pembelajaran lari jarak pendek yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, serta dapat memahami budaya orang lain.

Adapun beberapa kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut. (1) melakukan variasi aktivitas prinsip dasar lari jarak pendek, (2) melakukan variasi aktivitas gerak spesifik start jongkok, (3) melakukan variasi aktivitas gerak spesifik finish, (4) melakukan kombinasi aktivitas gerak spesifik start, lari dan finish.

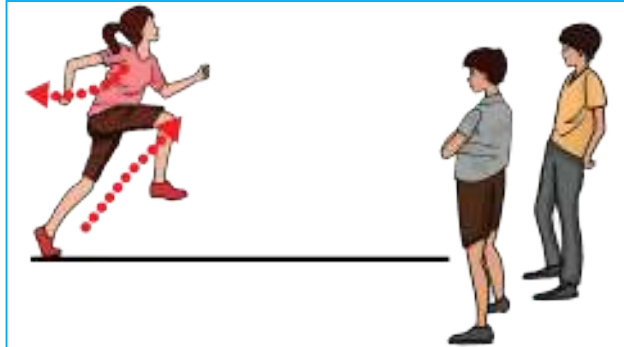
G. Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik

Variasi dan kombinasi lari jarak pendek adalah gabungan beberapa bentuk gerakan spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik lari, menggerakkan lengan, kaki, dan posisi badan, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya.

1. **Aktivitas Gerak Lari Jogging dengan Mengangkat Paha Tinggi dan Pendaratan Kaki Menggunakan Ujung Telapak Kaki**

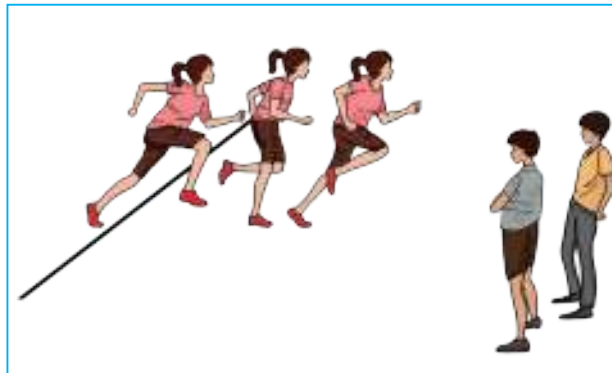
   Tahapan Pembelajaran

   a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus; badan tegak; kedua lengan di samping badan; kedua siku ditekuk; jarak tempuh 10-15 meter; dilakukan berkelompok.

   Gambar 3.5
   Gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki

   b) Pelaksanaan: langkahkan salah satu kaki ke depan dengan paha diangkat tinggi. Setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan. Fokus perhatian pada gerak pengangkatan paha dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah dan paha diangkat tinggi, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.

2. **Aktivitas Gerak Lari Cepat dengan Langkah Kaki Lebar**

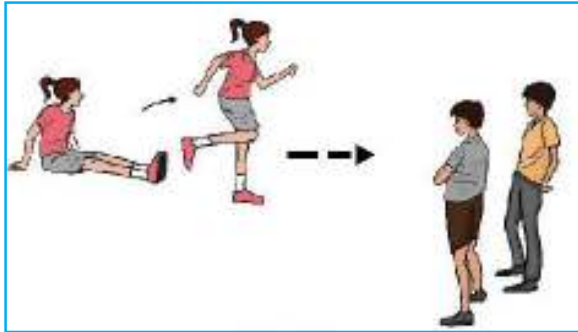
   Tahapan Pembelajaran

   a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakkan pada lurus posisi melangkah; badan condong ke depan; kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk; jarak tempuh 20-30 meter, dilakukan berkelompok.

   Gambar 3.6 Gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar

   b) Pelaksanaan: setelah ada aba-aba “ya”, lakukan lari cepat dengan langkah lebar. Fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan.

3. Aktivitas Gerak Reaksi Cepat *Start* sari Posisi Duduk

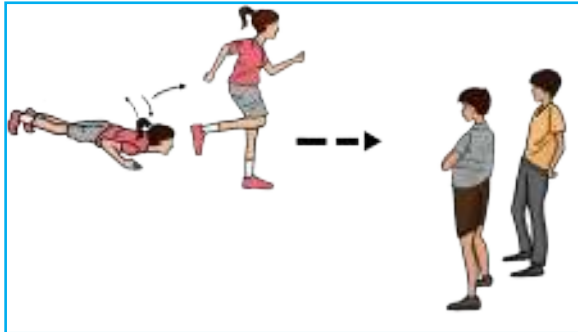
Tahapan Pembelajaran

a) persiapan: duduk kedua kaki lurus ke depan; kedua tangan di samping pinggul; pandangan ke depan; jarak tempuh untuk lari 10-15 meter; dilakukan berkelompok.

Gambar 3.7 Gerak reaksi cepat start dari posisi duduk

b) Pelaksanaan: setelah ada aba-aba "ya", bangun dari duduk lakukan lari. Fokus perhatian pada aba-aba "ya" bereaksi bangun dengan cepat.

4. Aktivitas Gerak Reaksi Cepat *Start* dari Posisi *Push-up*

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: posisi telungkup kedua kaki lurus ke belakang; kedua tangan bertumpu di depan dada; pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter; dilakukan berkelompok.

Gambar 3.8 Gerak reaksi cepat start dari posisi push-up

b) Pelaksanaan: setelah ada aba-aba "ya", bangun dari telungkup lakukan lari. Fokus perhatian pada aba-aba "ya" bereaksi bangun dengan cepat.

5. Aktivitas Gerak *Start* dari Jongkok dengan Hitungan Berikut

Tahapan Pembelajaran

a) Hitungan 1: berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan; kedua lengan lurus di samping badan; pandangan ke depan; jarak tempuh untuk lari 10-15 meter; dilakukan berkelompok.

Hit.1,2,3,4

Gambar 3.9 gerak start dari jongkok dengan hitungan

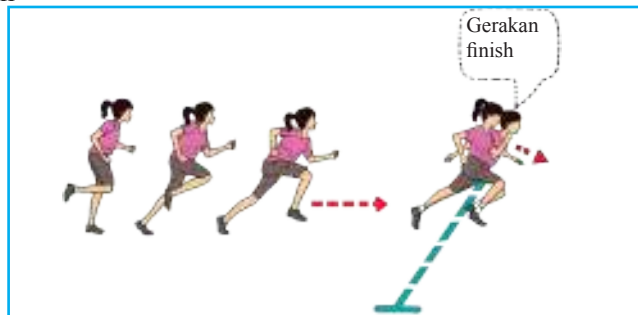
b) Hitungan 2: lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bettumpu pada garis, pandangan ke depan.

c) Hitungan 3: pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan.

d) Hitungan 4: kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block.*

6. Aktivitas Gerak Reaksi Finis Diawali dengan Lari

Tahapan Pembelajaran

a) persiapan: posisi berdiri pada garis start; pandangan ke depan; jarak tempuh untuk lari 10-15 meter; dilakukan berkelompok.

Gerakan finish

Gambar 3.10 Gerak reaksi finish diawali dengan lari

b) Pelaksanaan: setelah ada aba-aba "ya", lari menuju garis finis. Ketika tiba pada garis finish jatuhkan bahu kiri ke depan. Fokus perhatian gerakan menjatuhkan bahu ke depan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

(1) Bekerja sama saat belajar berjalan.
(2) Dapat melakukan gerak melangkah.
(3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki.
(4) Dapat melakukan gerakan pinggul.
(5) Dapat melakukan posisi badan.
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya:
(a) 4= selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3= sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2= kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1= tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket.
		Kerja sama saat berlari				Dapat melaku-kan gerakan start				Dapat melakukan gerakan pendaratan kaki				Dapat melakukan gerakan lengan				Dapat melaku-kan posisi badan				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali :apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik dengan Lompat Jauh

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
2.	3.3 Memahami konsep variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik awalan lompat jauh gaya nmenggantung 2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik tumpuan lompat jauh gaya nmenggantung 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik posisi di udara lompat jauh gaya nmenggantung 4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik posisi mendarat lompat jauh gaya nmenggantung 5. Menyebutkan konsep bermain sederhana dengan atletik
3.	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik awalan lompat jauh gaya nmenggantung 2. Mempraktikkanvariasi gerak spesifik tumpuan lompat jauh gaya nmenggantung 3. Mempraktikkanvariasi gerak spesifik posisi di udara lompat jauh gaya nmenggantung 4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik posisi mendarat lompat jauh gaya menggantung 5. Mempraktikkan bermain sederhana dengan atletik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu/menguasai kompetensi berikut.

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik awalan lompat jauh gaya menggantung
2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik tumpuan lompat jauh gaya menggantung
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik posisi di udara lompat jauh gaya menggantung
4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik mendarat lompat jauh gaya menggantung
5. Menyebutkan konsep bermain sederhana dengan atletik

KI-4

1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik awalan lompat jauh gaya nmenggantung
2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik tumpuan lompat jauh gaya nmenggantung
3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik posisi di udara lompat jauh gaya nmenggantung
4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik mendarat lompat jauh gaya nmenggantung
5. Mempraktikkan bermain sederhana dengan atletik

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. Media

a. Gambar: Prinsip gerakan jalan cepat

b. Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam melakukan prinsip lompat jauh

2. Alat dan bahan

Alat/sarana yang dapat digunakan pada lompat jauh, adalah: 1) ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan, 2) bendera start dan finis, 3) *cone* ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, dan 5) pluit

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik atletik menggunakan lompat jauh sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit,. Adapun arti prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prisip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Tujuan Akhir pembelajaran atletik menggunakan lompat jauh yang dilakukan pada peserta didik adalah sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik menggunakan lompat jauh.

b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan lompat jauh, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu.

c) Pembelajaran lompat jauh yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah.

d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, serta dapat memahami budaya orang lain.

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasai siswa adalah sebagai berikut. (1) melakukan variasi aktivitas gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung, (2) melakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung.

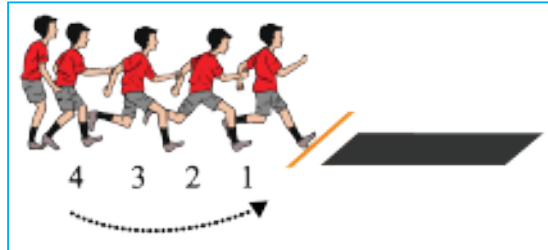
G. Variasi Gerak Spesifik

Variasi bentuk gerakan spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik mengambil awalan, menuju, dan gerakan saat di udara, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, berikut bentuk kombinasi pembelajarannya.

1. **Aktivitas Awalan Melangkah Mundur 4, 6, 8 atau 10 Langkah dan Melangkah Kembali ke Depan ke Arah Papan Tumpuan, Hingga Kaki Tumpu Tepat Menginjak Papan Tumpuan**

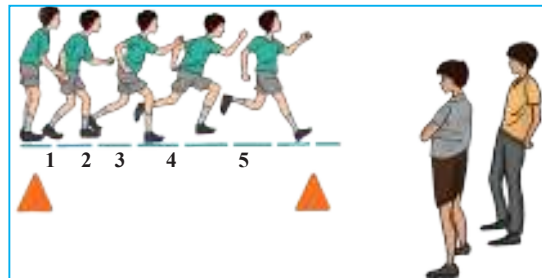
   Tahapan Pembelajaran

   a) Persiapan: berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak papan tumpuan (kaki kanan), ;menghadap arah bak lompat, badan tegak, kedua lengan di samping badan.

   Gambar 3.11

   b) Pelaksanaan: langkahkan kaki depan (kanan) ke belakang. Setelah itu kaki kiri. Tahap pertama, lakukan empat langkah mundur, lalu kembali melangkah ke depan depan empat langkah, hingga kaki kanan bertumpu seperi semula. Maka, langkah mundur dapat dijadikan titik awal untuk melompat. Lakukan untuk tahap kedua, ketiga, dan keempat dengan langkah enam, delapan, dan sepuluh. Fokus perhatian pada gerak melangkah kaki dan ketepatan kaki tumpu menginjak papan tumpuan, bila langkah terakhir kaki kanan (di belakang), maka untuk pertama melangkah kembali ke depan menggunakan kaki kanan.

2. **Aktivitas Awalan Lari melalui Tanda yang Dibuat pada Lintasan, Untuk Mengatur Irama Lari dan Melangkah, Hingga Kaki Tumpuan Tepat Mendarat pada Papan Tumpuan**

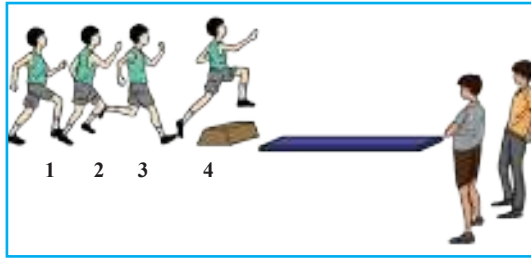
   Tahapan Pembelajaran

   a) Persiapan: berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak tanda tumpuan (kaki kanan); menghadap arah bak lompat; badan tegak; kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok.

   Gambar 3.12
   Awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan

   b) Pelaksanaan: lakukan lari cepat melalui tanda, diawali kaki kanan melangkah, langkah terakhir kaki kanan tepat bertumpu pada papan tumpuan.

3. **Aktivitas Menolak Melewati Atas Boks**

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak tanda tumpuan (kaki kanan); menghadap arah boks; badan tegak; kedua lengan di samping badan; dilakukan secara berkelompok, jarak awalan langkah lari 3-4 meter.

Gambar 3.13 Menolak melewati atas boks

b) Pelaksanaan: lakukan lari cepat ke arah boks, langkah terakhir kaki kanan tepat bertumpu pada tanda yang ditentukan, hingga gerak menolak ke depan atas melewati atas boks. Fokuskan pada gerak menolak melewati atas boks.

4. **Aktivitas Gerak Langkah Menolak Melalui Atas Bangku-Bangku Panjang yang Dipasang Melintang**

Tahapan Pembelajaran

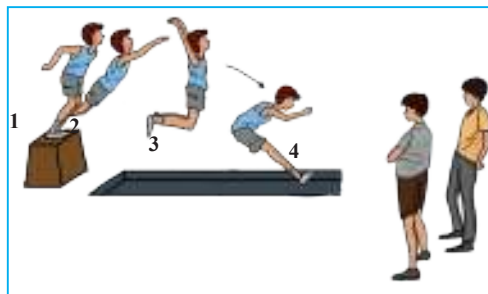
a) Persiapan: berdiri posisi menghadap bangku, badan tegak, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok, jarak antara bangku (2—3 langkah).

Gambar 3.14
Gerak langkah menolak melalui atas bangku-bangku panjang yang dipasang melintang

b) Pelaksanaan: lakukan gerak melangkah diantara bangku dan langkah terakhir dilanjutkan dengan gerak menolak melalui atas bangku.

5. **Aktivitas Gerak Melenting di Udara dari Atas Boks Senam dan Mendarat Pada Matras/ Bak Lompat**

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri di atas boks menghadap matras; badan agak condong ke depan; kedua lengan di samping belakang badan; dilakukan secara berkelompok.

Gambar 3.15 Gerak melenting di udara dari atas boks

b) Pelaksanaan: kedua lutut direndahkan dan kedua lengan ke belakang badan. Tolakkan kedua kaki pada boks bersamaan kedua lengan diayun ke depan atas hingga pinggang melenting dan, mendarat pada matras dengan kedua kaki.

6. **Aktivitas Gerak Rangkai Gerak Spesifik Lompat Jauh**

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri posisi melangkah menghadap bak lompat jauh atau menghadap matras; badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok.

Gambar 3.16 Gerak rangkai gerak spesifik lompat jauh

b) Pelaksanaan: lakukan awalan lari dengan cepat ke arah tempat bertumpu dan saat kaki tumpu menginjak tempat bertumpu tolakan ke depan atas, lentingkan pinggang ke belakang lalu mendarat pada tempat pendaratan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

(1) Bekerja sama saat belajar berjalan.
(2) Dapat melakukan gerak melangkah.
(3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki.
(4) Dapat melakukan gerakan pinggul.
(5) Dapat melakukan posisi badan.
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya:

(a) 4= selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3= sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2= kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1= tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket
		Kerja sama saat bermain				Dapat melakukan gerak melangkah				Dapat melakukan gerak pendaratan kaki				Dapat melakukan gerak pinggul				Dapat melakukan posisi badan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik dengan Tolak Peluru

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
2.	3.3 Memahami konsep variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas tali menggunakan satu tangan 2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi menghadap arah gerakan menggunakan satu tangan 3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi membelakangi arah gerakan dengan satu tangan 4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru membelakangi arah gerakan dan meluncurkan salah satu kaki ke arah gerakan dengan satu tangan 5. Menyebutkan konsep permainan sederhana dengan menolak peluru
2	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas tali menggunakan satu tangan 2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi menghadap arah gerkan menggunakan satu tangan 3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi membelakangi arah gerakan dengan satu tangan 4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru membelakangi arah gerakan dan meluncurkan salah satu kaki ke arah gerakan dengan satu tangan 5. Mempraktikkan permainan sederhana dengan menolak peluru

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu menguasai kompetensi-kompetensi berikut.

KI-2

1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas tali menggunakan satu tangan
2. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi menghadap arah gerakan menggunakan satu tangan
3. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi membelakangi arah gerakan dengan satu tangan
4. Menyebutkan konsep variasi gerak spesifik menolak peluru membelakangi arah gerakan dan meluncurkan salah satu kaki ke arah gerakan dengan satu tangan
5. Menyebutkan konsep permainan sederhana dengan menolak peluru

KI-4

1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas tali menggunakan satu tangan
2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi menghadap arah gerakan menggunakan satu tangan
3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru dari posisi membelakangi arah gerakan dengan satu tangan
4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik menolak peluru membelakangi arah gerakan dan meluncurkan salah satu kaki ke arah gerakan dengan satu tangan
5. Menyebutkan konsep permainan sederhana dengan menolak peluru

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. **Media**
   1) Gambar: Gerak spesifik tolak peluru gaya membelakang
   2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam melakukan gerak spesifik tolak peluru gaya membelakang

2. Alat dan bahan

Alat/sarana yang dapat digunakan pada tolak peluru gaya membelakang, adalah sebagai berikut. 1) ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan, 2) bendera untuk menyatakan lemparan dis atau sah, 3) *cone* ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, 5) pluit, 6) meteran 1 buah, 7) 12 buah peluru

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik atletik menggunakan tolak peluru sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Pengertian prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prisip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mengalami kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Tujuan atletik menggunakan tolak peluru yang dilakukan peserta didik adalah sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik menggunaka tolak peluru.
b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan tolak peluru, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Pembelajaran lari jarak pendek yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap yang baik, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, serta dapat memahami budaya orang lain.

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut. (1) melakukan variasi aktivitas gerak spesifik tolak peluru gaya membelakang, (2) melakukan kombinasi aktivitas prinsip tolak peluru gaya membelakang.

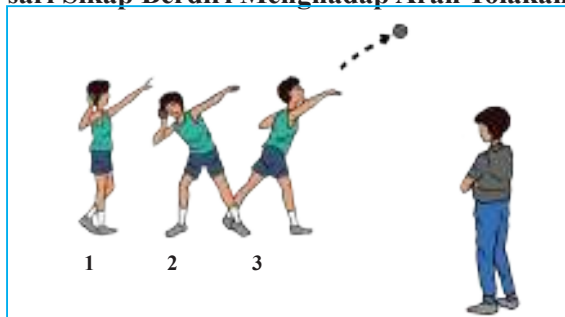
G. Variasi Gerak Spesifik Tolak Peluru

Variasi bentuk gerakan spesifik adalah gabungan beberapa bentuk gerakan spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik awalan, menolak, dan tindak lanjut/pendaratan di tempat, bergerak maju mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya.

1. Aktivitas Menolak Peluru sari Sikap Berdiri Menghadap Arah Tolakan

Tahapan Pembelajaran

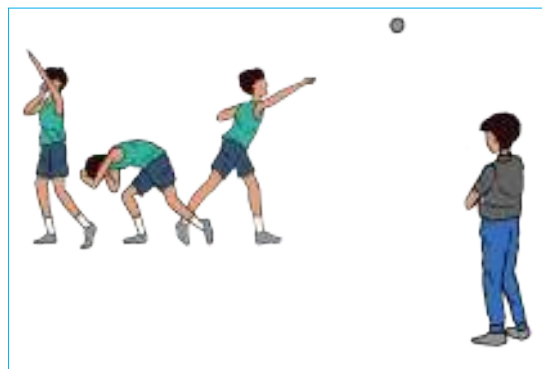
a) Persiapan: berdiri posisi kaki selebar bahu; menghadap arah menolak; peluru dipegang di atas pundak dengan satu tangan.

b) Pelaksanaan: lakukan gerak melangkah satu kali ke depan menggunakan kaki kiri hingga bahu kiri mengarah tolakan. Dorong peluru dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman bersamaan putar badan ke arah kiri ± 90°. Fokus perhatian pada gerak tolakan dan putaran pinggang.

Gambar 3.17
Menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan

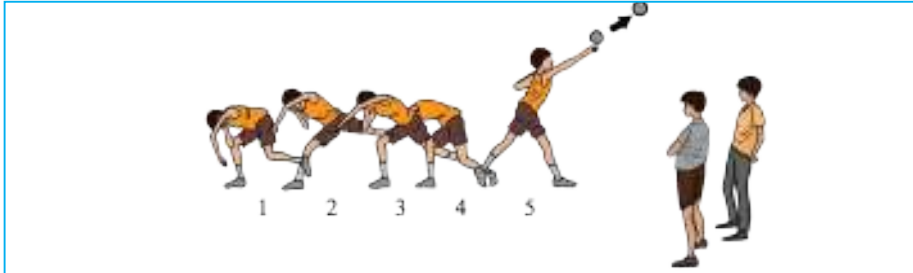
2. Aktivitas Menolak Peluru dari Sikap Membelakangi Arah Tolakan

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri membelakangi arah menolak peluru; peluru dipegang di atas pundak dengan tangan kanan.

b) Pelaksanaan: kaki kiri ke belakang lurus. Putar pinggang ke arah kiri ±

Gambar 3.18 menolak peluru dari sikap membelakangi arah tolakan

180°. Saat badan menghadap arah tolakan dorong peluru dengan tangan kanan ke depan atas, fokus perhatian pada gerak tolakan dan putaran pinggang.

3. Aktivitas Menolak Peluru dari Gerak Kaki Meluncur ke Belakang

Gambar 3.19 Menolak Peluru dari Gerak Kaki Meluncur ke Belakang

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri membelakangi arah menolak peluru; bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan; tangan kiri menjaga keseimbangan di samping badan rileks.

b) Pelaksanaan: rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan, sedangkan kaki kiri di belakang badan. Luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan kaki kanan bergera mundur. Pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar badan ke arah kiri ± 180° dan tolakkan bola ke depan atas. Saat dada telah menghadap arah tolakan. Fokus perhatian pada gerak tolakan dan putaran pinggang.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

(1) Bekerja sama saat belajar berjalan.
(2) Dapat melakukan gerak melangkah.
(3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki.
(4) Dapat melakukan gerakan pinggul.
(5) Dapat melakukan posisi badan.
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya:

(a) 4= selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3= sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2= kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1= tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket.
		Kerja sama saat belajar				Dapat melakukan gerakan awalan				Dapat melakukan gerakan tolakan				Dapat posisi di udara				Dapat melaku-kan gerakan mendarat				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

A. Contoh Penilaian Hasil Pembelajaran Atletik dengan Jalan Cepat

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =																											
Komentar Orang Tua:																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi lutut kaki depan yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah ......
   a. diluruskan
   b. ditekuk
   c digantung
   d. direndahkan

2. Posisi tungkai ayun yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah ......
   a. rendah
   b. tinggi
   c sedang
   d. menyilang

3. Posisi kaki topang yang benar saat melakukan gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah ......
   a. tetap lurus
   b. tetap ditekuk
   c tetap tergantung
   d. tetap menyilang

4. Posisi tumit kaki belakang yang benar saat melakukan gerak spesifik gerakan kaki fase topang ganda pada jalan cepat adalah ......
   a. diangkat
   b. diayun
   c. diputar
   d. disilang

5. Posisi jari kaki yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki pada jalan cepat adalah ......
   a. mengarah ke depan
   b. mengarah ke samping
   c mengarah ke belakang
   d. mengarah ke atas

6. Dorongan yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki, pada jalan cepat adalah ......
   a. bola mata kaki
   b. bola telapak kaki
   c. tumit telapak kaki
   d. ujung telapak kaki

7. Berikut yang termasuk gerak spesifik gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah ......

a	b	c	d
✓ Tungkai topang tetap lurus ✓ Kaki dari tungkai topang mengarah ke depan ✓ Kaki menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki ✓ Kaki depan diletakkan pada tumit	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat adalah ....
   a. ke samping naik turun
   b. ke depan naik turun
   c ke belakang naik turun
   d. berputar naik turun

9. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat, berlawanan dengan gerak....
   a. ayunan lengan
   b. langkah kaki
   c posisi badan
   d. arah pandangan mata

10. Agar pinggul dapat bergerak dengan baik pada saat jalan cepat, maka otot pinggul harus memiliki ....
   a. kelenturan (fleksibilitas)
   b. kekuatan
   c. keseimbangan
   d. kelincahan

11. Berikut yang termasuk gerak spesifik pada gerakan tangan jalan cepat adalah...

a	b	c	d
✓ Bagian atas harus tetap rileks ✓ Bahu turun untuk memberi keseimbangan ✓ Sudut siku ± 90^0 dan dipertahankan dekat dengan badan	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan	✓ Berat badan dibawa kesamping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangna ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

12. Posisi badan yang benar saat melakukan jalan cepat adalah ....
   a. ditegakkan
   b. dibungkukkan
   c dimiringkan
   d. dibulatkan

13. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan jalan cepat adalah....
   a. ke depan lurus
   b. ke depan nunduk
   c. ke samping lurus
   d. ke samping nunduk

14. Posisi leher yang benar saat melakukan jalan cepat adalah ....
    a. rileks
    b. dikeraskan
    c. ditekuk
    d. diputar

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

1. Sebutkan *empat* gerak spesifik gerakan kaki fase topang tunggal dengan cara topang belakang pada jalan cepat!
2. Sebutkan *empat* gerak spesifik gerakan pendaratan telapak kaki jalan cepat !
3. Sebutkan *empat* gerak spesifik gerakan pinggul jalan cepat !
4. Sebutkan *empat* gerak spesifik gerakan lengan jalan cepat !

Format penilaian essay (KI-3), topang belakang, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan.

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Topang belakang				Pendaratan telapak kak				Gerakan pinggul				Gerakan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor makssimal x 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak spesifik jalan cepat:

1. Gerak spesifik gerakan kaki secara berkelompok!
2. Gerak spesifik pendaratan telapak kaki secara berkelompok!
3. Gerak spesifik gerakan pinggul secara berpasangan atau kelompok!
4. Gerak spesifik gerakan lengan secara berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4), gerakan kaki, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerak spesifik Gerakan																	
		Gerakan kaki				Pendaratan telapak kaki				Gerakan ping-gul				Gerakan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor makssimal x 4																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 1.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik jalan cepat.
Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada jalan cepat.
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ______________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
Total Skor Maks		
Nilai = skor perolehan/skor maks X 4		
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik jalan cepat.
Alokasi Waktu : 1 Semester
Nama Peserta Didik : ________________
Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang jalan cepat				5	
2.	Membuat kliping gerak spesifik jalan cepat				5	
3.	Membuat kliping tentang manfaat aktivitas jalan				5	
	Total Skor Maks					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 4					
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = tuntas
BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila nilai yang telah dicapai peserta didik pada kompetensi yang telah diajarkan tidak memenuhi memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik..

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.1	Permainan dan olahraga	Atletik	Melakukan gerak spesifik gerakan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
Komentar Orang Tua:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila yang telah dicapai peserta didik pada kompetensi diajarkan melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik.*

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permainan dan olahraga	Atletik	Melakukan gerak spesifik gerakan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki dan pinggul di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	**85** **85** **85**	Terlampaui sda
Komentar Orang Tua:											

B. Contoh Penilaian Hasil Pembelajaran Atletik dengan Lompat Jauh

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maks X 4 =																											
Komentar Orang Tua:																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan awalan lompat jauh, adalah ...
   a. menghadap arah awalan
   b. menyamping arah awalan
   c. membelakangi arah awalan
   d. menyilang arah awalan

2. Gerak awalan yang benar untuk melakukan lompat jauh, adalah ...
   a. dilakukan secepat-cepatnya
   b. dilakukan selambat-lambatnya
   c. dilakukan tidak terlalu cepat
   d. dilakukan tidak terlalu lambat

3. Gerakan yang benar saat kaki tumpu akan menginjak papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. tidak merubah langkah dan ke depan lari
   b. merubah langkah dan kecepatan lari
   c. merubah langkah dan tidak merubah kecepatan lari
   d. merubah kecepatan lari dan tidak merubah langkah

4. Posisi badan yang benar saat kaki tumpu melakukan tumpuan pada papan tumpuan adalah ...
   a. lebih ditegakkan
   b. lebih dicondongkan
   c. lebih dibungkukkan
   d. lebih dimiringkan

5. Gerakan kaki belakang yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. diayun ke depan atas　　　　c. diayun ke belakang atas
   b. diayun ke depan bawah　　　d. di ayun ke samping atas

6. Gerakan kedua lengan yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. diayun ke depan atas　　　　c. diayun ke belakang atas
   b. diayun ke samping atas　　　d. diayun ke depan bawah

7. Urutan telapak kaki yang benar saat melakukan tumpuan pada papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. tumit - telapak kaki - ujung telapak kaki
   b. ujung telapak kaki-tumit-telapak kaki
   c. telapak kaki – tumit – ujung telapak kaki
   d. telapak kaki – ujung telapak kaki

8. Posisi pinggang yang benar saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. membungkuk ke depan　　　　c. miring ke samping
   b. melenting ke belakang　　　　d. lurus ke depan

9. Posisi kedua lengan saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. lurus ke depan　　　　　　　c. lurus ke atas di samping telinga
   b. lurus di samping badan　　　d. lurus ke belakang sejajar bahu

10. Posisi kedua tungkai yang benar saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. di belakang badan hampir rapat　c. di depan badan rapat
   b. di belakang badan lurus　　　　d. di samping badan lurus

11. Gerakan badan yang benar saat akan mendarat pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. dibawa ke belakang　　　　　c. di bawa ke samping
   b. dibawa ke depan　　　　　　d. di bawa ke bawah

12. Gerakan kedua tungkai yang benar saat akan mendarat pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. dibawa ke belakang　　　　　c. di bawa ke samping
   b. dibawa ke depan　　　　　　d. di bawa ke bawah

13. Gerakan kedua kaki yang benar saat kaki akan menyentuh tempat pendaratan pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. kedua kaki diluruskan ke depan　　c. kedua kaki diluruskan ke samping
   b. kedua kaki diluruskan ke belakang d. kedua kaki disilangkan di depan

14. Pendaratan yang digunakan ketika mendarat baki lompat jauh adalah ...
   a. menggunakan kedua kaki diawali tumit
   b.menggunakan kedua kaki diawali ujung telapak kaki
   c. menggunakan satu kaki diawali ujung telapak kaki
   d. menggunakan satu kaki diawali tumit

15. Gerakan badan yang benar saat mendarat pada bak lompat jauh adalah ...
   a. berat badan dibawa ke depan
   b. berat badan dibawa ke samping
   c. berat badan dibawa ke belakang
   d. berat badan dibawa ke atas

Jawaban Singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

1. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan tolakan lompat jauh!
2. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan posisi di udara lompat jauh gaya menggantung!
3. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan mendarat!

Format penilaian essay (KI-3) tolakan, posisi di udara, dan mendarat

<table>
<tr><th rowspan="4">No</th><th rowspan="4">Nama Peserta Didik</th><th colspan="12">Butir Soal</th><th rowspan="4">Jml. Skor</th><th rowspan="4">Nilai</th></tr>
<tr><th colspan="4">1</th><th colspan="4">2</th><th colspan="4">3</th></tr>
<tr><th colspan="4">Tolakan</th><th colspan="4">Posisi di udara</th><th colspan="4">Mendarat</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Ratna</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Dwi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>Fikrul</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Dst.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Skor Maks = 16</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Nilai = skor perolehan/skor makssimal x 4</td><td></td><td></td></tr>
</table>

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan gerak spesifik atletik melalui aktivitas lompat jauh gaya menggantung secara berkelompok.

(1) Awalan, (2) Tolakan, (3) Posisi di udara, (4) Mendarat

Format penilaian (KI-4)

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak spesifik																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerak Spesifik Gerakan																	
		Awalan				Tolakan				Posisi di udara				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 1.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor lompat jauh.
Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada lompat jauh.
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ______________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
Total Skor Maks		
Nilai = skor perolehan/skor maks X 4		
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 1.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik lompat jauh
Alokasi Waktu : 1 Semester
Nama Peserta Didik : ___________________

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang lompat jauh				5	
2.	Membuat kliping gerak spesifik lompat jauh				5	
	Total Skor Maks					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 4					
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = tuntas
BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila nilai yang telah dicapai peserta didik pada kompetensi yang telah diajarkan tidak memenuhi memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.1	Permainan dan olahraga	Atletik	Melakukan gerak spesifik gerakan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
2.	Dwi										
3.	Fikri										
Komentar Orang Tua:											

b. Contoh Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila yang telah dicapai peserta didik pada kompetensi diajarkan melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik.*

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permain-an dan olah-raga	Atletik	Melakukan gerak spe-sifik ger-akan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki dan pinggul di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 **85** **85**	Terlampaui sda
Komentar Orang Tua:											

Seni Beladiri Pencak Silat

Bab IV

Pembelajaran Beladiri dengan Pencak Silat

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Saat bermain menunjukkan permaianan tidak curang 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

2.	Memahami konsep variasi gerak spesifik seni beladiri.	1. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan menggunakan satu lengan (luar, dalam, atas, dan bawah) 2. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan dua lengan (sejajar dua lengan atas silang tinggi dua tangan, dan silang bawah dua tangan) 3. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan (siku dalam tinggi, siku dalam rendah,siku luar tinggi, dan siku luar rendah) 4. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan(tutup samping dengan kaki dan tutup depan dengan kaki), 5. Menyebutkan konsep wiralaga seni gerak spesifik pencak silat
3.	Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri.	1. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan menggunakan satu lengan (luar, dalam, atas, dan bawah) 2. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan dua lengan (sejajar dua lenganatas silang tinggi dua tangan, dan silang bawah dua tangan) 3. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan(siku dalam tinggi,: siku dalam, rendah,siku luar tinggi,dan siku luar rendah) 4. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan(tutup samping dengan kaki dan tutup depan dengan kaki,) 5. Memperaktikkan wiralaga seni gerak spesifik pencak silat

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Menghargai perilaku sportif
2. Percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkannya.

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan menggunakan satu lengan (luar, dalam, atas, dan bawah)
2. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan dua lengan (sejajar dua lengan atas silang tinggi dua tangan, dan silang bawah dua tangan)
3. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan (siku dalam tinggi, siku dalam rendah, siku luar tinggi, dan siku luar rendah)
4. Menyebutkan konsep variasi seni gerak spesifik tangkisan (tutup samping dengan kaki dan tutup depan dengan kaki),
5. Menyebutkan konsep wiralaga seni gerak spesifik pencak silat

KI-3

1. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan menggunakan satu lengan (luar, dalam, atas, dan bawah)
2. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan dua lengan (sejajar dua lengan atas silang tinggi dua tangan, dan silang bawah dua tangan)
3. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan (siku dalam tinggi, siku dalam rendah, siku luar tinggi, dan siku luar rendah)
4. Memperaktikkan variasi seni gerak spesifik tangkisan (tutup samping dengan kaki dan tutup depan dengan kaki)
5. Memperaktikkan wiralaga seni gerak spesifik pencak silat

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. **Media**
    1) Gambar : Seni gerak spesifik beladiri pencak silat
    2) Model **:** Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan teknik beladiri pencak silat

2. Alat dan bahan

Alat sarana yang dapat digunakan pada beladiri pencak silat sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan. 2) Matras, 3) Cone ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, 5) Pelindung badan

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari pola gerak spesifik, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari pola gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu teknik dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: teknik dasar tangkisan, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa teknik dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Tujuan akhir dari pembelajaran beladiri pencak silat yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan (psikomotor) pola gerak spesifik menggunakan beladiri pencak silat
b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang pola gerak spesifik menggunakan beladiri pencak silat, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu
c) Pembelajaran pencak silat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut: (1) Melakukan variasi seni gerak spesifik gerakan tangkisan dengan lengan. (2) Melakukan variasi teknik dasar tangkisan siku. (3) Melakukan variasi aikvitas gerak spesifik tangkisan dengan kaki. (4) Melakukan variasi seni gerak spesifik tangkisan.

G. Seni Gerak Spesifik Pencak Silat

Untuk mempelajari gerak spesifik seni beladiri pencak silat perlu dasar-dasar gerakan yang baik, berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Tangkisan Luar dengan Satu Tangan

Tahapan Pembelajaran

a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

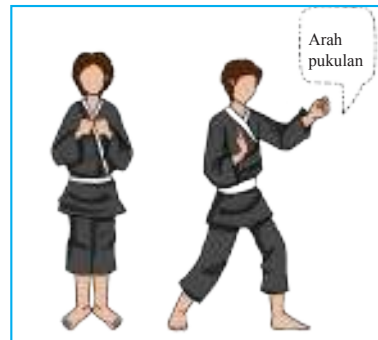
b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah ***luar*** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakng, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.1 tangkisan luar dengan satu tangan

2. Aktivitas Tangkisan Dalam dengan Satu Tangan

Tahapan Pembelajaran

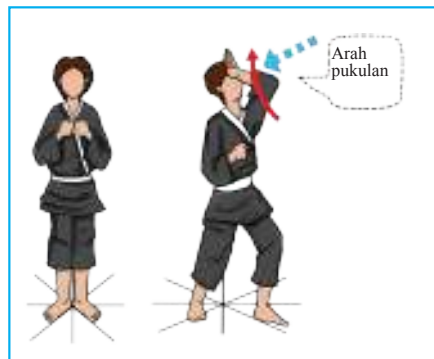
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah dalam badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.2 Tangkisan dalam dengan satu tangan

3. Aktivitas Tangkisan Atas dengan Satu Tangan

Tahapan Pembelajaran

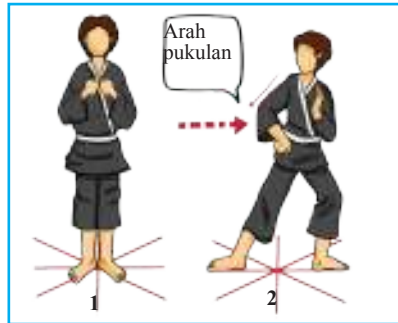
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah atas badan bersamaan kaki kiri maju ke depan, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.3 Tangkisan atas dengan satu tangan

4. Aktivitas Tangkisan Bawah dengan Satu Tangan

Tahapan Pembelajaran

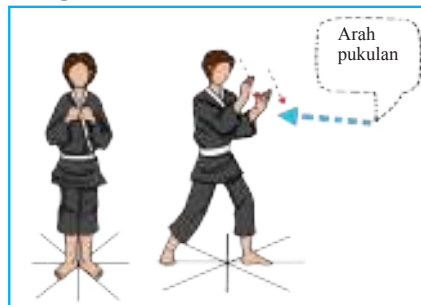
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45°.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah depan bawah, lakukan gerakan lengan ke arah bawah badan bersamaan kaki kiri dilangkahkan ke samping dan lututu direndahkan, sedangkan lutut kaki kanan lurus, posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.4 Tangkisan bawah dengan satu tangan

5. Aktivitas Tangkisan Atas Sejajar Dua Tangan

Tahapan Pembelajaran

a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan atas badan bersamaan kaki kiri mundur ke belakang, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.5 Tangkisan atas sejajar dua tangan

6. Aktivitas Tangkisan Atas Silang Tinggi Dua Tangan

Tahapan Pembelajaran

a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

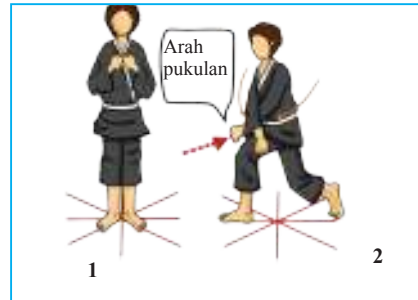
b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan atas bersamaan kaki kanan maju, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.6 Tangkisan atas silang tinggi dua tangan

7. **Aktivitas Tangkisan Atas Silang Bawah Dua Tangan**

Tahapan Pembelajaran

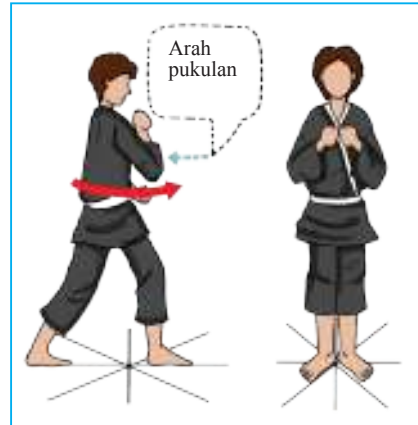
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^o.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah bawah, lakukan gerakan lengan ke arah depan bawah menyilang di atas lutut menbersamaan kaki kanan direndahkan, dan posisi kaki kiri lurus di belakang badan.

Gambar 4.7 Tangkisan atas silang bawah dua tangan

8. **Aktivitas Tangkisan Siku Dalam Tinggi**

Tahapan Pembelajaran

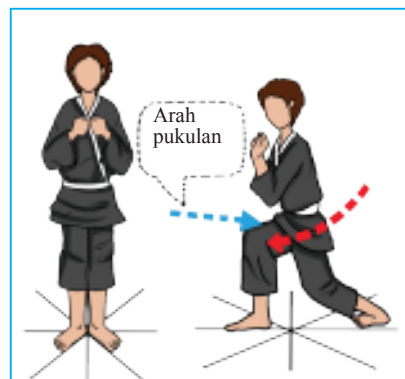
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus badan atas, lakukan gerakan sikut ke arah depan atas bersamaan kaki kiri mundur, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.8 Tangkisan siku dalam tinggi

9. **Aktivitas Tangkisan Siku Dalam Rendah**

Tahapan Pembelajaran

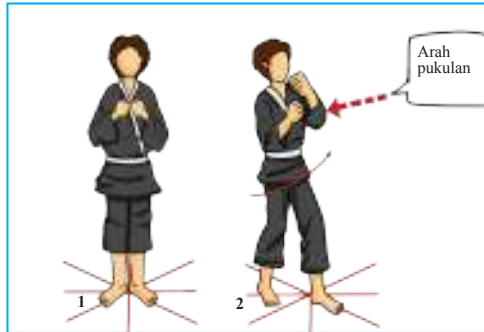
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus badan bawah, lakukan gerakan sikut ke arah depan bawah bersamaan kaki kiri mundur direndahkan, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.9 Tangkisan siku dalam rendah

10. Aktivitas Tangkisan Siku Luar Tinggi

Tahapan Pembelajaran

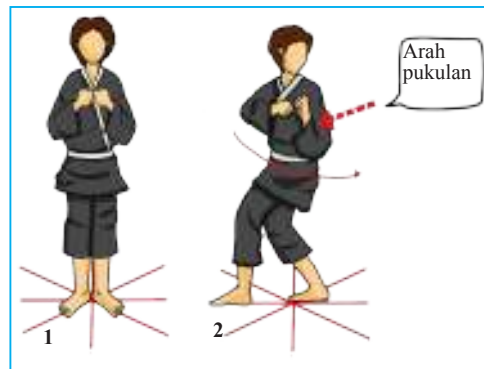
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45°.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus atas, lakukan gerakan sikut ke arah belakang atas bersamaan kaki kiri mundur kedua lutut kaki lurus, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.10 Tangkisan siku luar tinggi

11. Aktivitas Tangkisan Siku Luar Rendah

Tahapan Pembelajaran

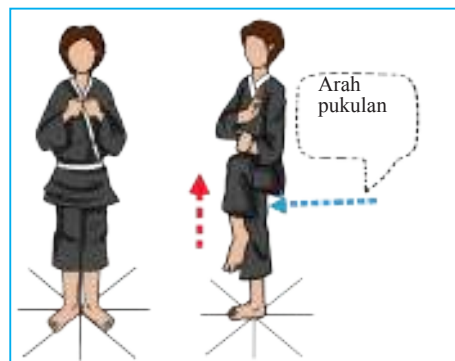
a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45°.

b) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus atas, lakukan gerakan sikut ke arah belakang bawah bersamaan kaki kanan mundur kedua lutut kaki direndahkan, dan posisi sikut tertekuk.

Gambar 4.11 Tangkisan siku luar rendah

12. Aktivitas Tangkisan Tutup Samping dengan Kaki

Tahapan Pembelajaran

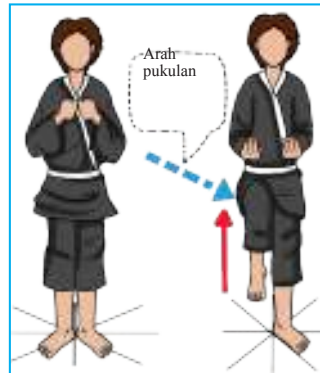
a) Posisi awal: berdiri tegak menyamping arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

b) Gerakan: saat serangan datang dari arah samping lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

Gambar 4.12 Tangkisan tutup samping dengan kaki

13. Aktivitas Tangkisan Tutup Depan dengan Kaki

Tahapan Pembelajaran

a) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

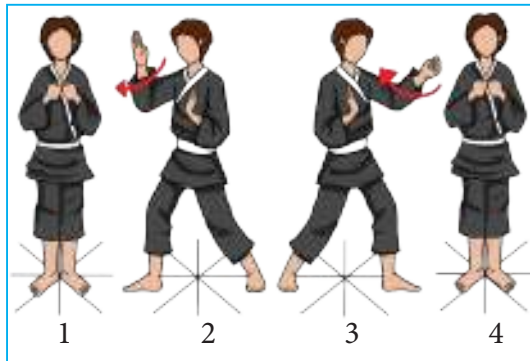
b) Gerakan: saat serangan datang dari arah depan lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

Gambar 4.13 Tangkisan tutup depan dengan kaki

H. Variasi dan Wiralaga Seni Gerak Spesifik Pencak Silat

1. Aktivitas Teknik Dasar Tangkisan Luar dan Dalam Satu Tangan

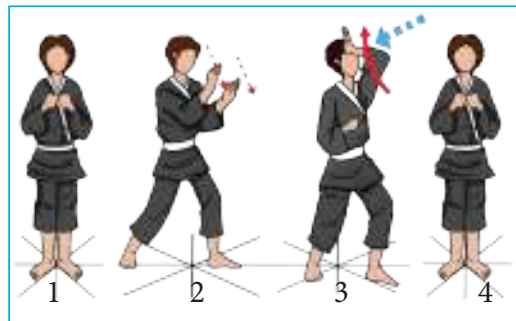
Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

b) Pelaksanaan: lakukan gerak tangkisan luar dan dalam dengan satu tangan (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

Gambar 4.14 Teknik dasar tangkisan luar dan dalam satu tangan

2. Aktivitas Teknik Dasar Tangkisan Atas Satu Tangan dan Sejajar Dua Tangan

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

Gambar 4.15 Teknik dasar tangkisan atas satu tangan dan sejajar dua tangan

b) Pelaksanaan: lakukan gerak tangkisan atas satu tangan dan sejajar dua tangan (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

3. Aktivitas Teknik Dasar Tangkisan Atas Silang Tinggi Dua Tangan, Siku Dalam Tinggi, dan Siku Dalam Rendah

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

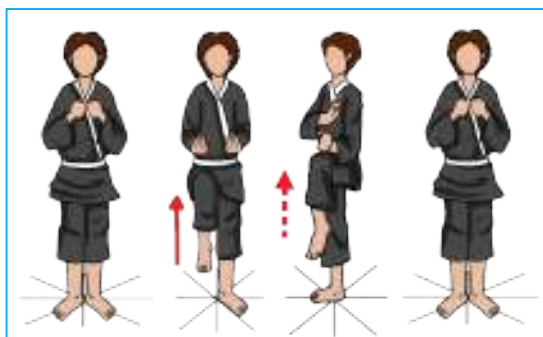
1 2 3 4 5

Gambar 4.16 Teknik dasar tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah

b) Pelaksanaan: lakukan tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

4. Aktivitas Teknik Dasar Tangkisan Tutup Samping dan Depan dengan Kaki

Tahapan Pembelajaran

a) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

Gambar 4.17 Teknik dasar tangkisan tutup samping dan depan dengan kaki

b) Pelaksanaan: lakukan tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bela diri pencak silat selalu diawali dengan aktivitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

(1) Bekerja sama saat belajar beladiri.
(2) Dapat melakukan posisi awal.
(3) Dapat melakukan gerak tangkisan luar.
(4) Dapat melakukan gerak tangkisan silang atas.
(5) Dapat melakukan tutup depan dengan kaki.
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriteria penilaian.

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Keterangan
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan tangkisan luar				Dapat melakukan tangkisan silang atas				Dapat melakukan tutup depan dengan kaki				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 –6

Penilaian Hasil Pembelajaran Beladiri

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI-1 dan KI-2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								*Jml. Skor*	*Nilai*
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				*Jujur*				*Disiplin*				*Tanggung jawab*				*Menghargai teman*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =																											
Komentar Orang Tua:																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan gerak spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
   a. menghadap arah gerakan tegap
   b menghadap arah gerakan bungkuk
   c. membelakangi arah telentang
   d. menyamping arah gerakan tegap
2. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan gerak spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
   a. direnggangkan   c dilangkahkan
   b. dirapatkan   d. disilangkan

3. Posisi awal kedua telapak kaki yang benar saat melakukan gerak spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
   a. membentuk sudut 30^0 c. membentuk sudut 40^0
   b. membentuk sudut 35^0 d. membentuk sudut 45^0
4. Posisi tangan yang benar saat melakukan posisi awal pada gerak spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
   a. menempel di depan dada c. menempel di depan dahi
   b. menempel di depan dagu d menempel di depan bahu
5. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan gerak spesifik tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. ke dalam c ke atas
   b. ke luar d. ke bawah
6. Posisi sikut yang benar saat melakukan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. diluruskan c. disilang
   b. tertekuk d. diputar
7. Berikut yang termasuk gerak spesifik pada gerakan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencak silat yaitu ....

a	b	c	d
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan ✓ Stick menyilang depan badan. Kedua tumit terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✓ Kedua kaki rapat ✓ Gerakan lengan ke arah ***luar*** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi sikut tertekuk	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan gerak spesifik tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. ke dalam c ke atas
   b. ke luar d. ke bawah
9. Posisi sikut yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. diluruskan c. disilang
   b. tertekuk d. diputar
10. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. ke depan arah pukulan c. ke belakang arah pukulan
   b. ke samping arah pukulan d. ke bawah arah pukulan
11. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah....
   a. tangkisan luar c tangkisan dalam
   b. tangkisan atas d. tangkisan bawah

12.Berikut yang termasuk gerak spesifik tangkisan atas pada beladiri pencak silat adalah ....

a	b	c	d
✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan ✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✓ Kedua lengan mengepal depan dada ✓ Saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah ***atas*** ✓ Pandangan ke arah pukulan	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Ketika kamu melakukan tangkisan atas dua tangan, maka kaki kanan digerakkan ke arah ....

a depan c belakang

b. samping d. atas

14. Ketika kamu melakukan tangkisan sikut tinggi dalam, maka kaki kiri digerakan ke arah ....

a belakang c depan

b. samping d. atas

15. Gerakan kaki yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan dengan kaki pada beladiri pencak silat adalah ....

a. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk

b. mengangkat kedua kaki bersamaan lutut tertekuk

c. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diluruskan

d. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diputar

Jawaban Singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

1. Sebutkan empat posisi awal gerak spesifik tangkisan satu tangan!
2. Sebutkan empat gerakan gerak spesifik tangkisan siku dalam rendah !
3. Sebutkan empat gerakan gerak spesifik tutup samping dengan kaki !
4. Sebutkan empat gerakan gerak spesifik tutup depan dengan kaki!

Format penilaian essay (KI-3).
- posisi awal tangkisan satu tangan,
- gerakan gerak spesifik tangkisan siku dalam rendah,
- gerakan gerak spesifik tutup samping dengan kaki,
- gerakan gerak spesifik tutup depan dengan kaki.

No.	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				**2**				**3**				**4**					
		Posisi awal tangkisan satu tangan				**Gerakan tangkisan siku rendah**				**Gerakan tutup samping dengan kaki**				**Gerakan tutup depan dengan kaki**					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor maks= 16																			
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan. Mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak pada beladiri pencak silat secara berpasangan atau kelompok:

1. Tangkisan luar dengan satu tangan!
2. Tangkisan atas silang dengan dua tangan!
3. Tangkisan siku dalam rendah!
4. Gerak spesifik tutup depan dengan kaki!

Format penilaian (KI-4):
- tangkisan luar dengan satu tangan,
- tangkisan atas silang dengan dua tangan,
- tangkisan siku dalam rendah,
- tangkisan tutup depan dengan kaki.

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Juml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Tangkisan luar satu tangan				Tangkisan atas silang dua lengan				Tangkisan siku dalam rendah				Tangkisan tutup depan dengan kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor makssimal x 4																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 1.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.
1.2 Mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi pencak silat dengan koordinasi yang baik
Nama Proyek : Menemukan bentuk variasi dan kombinasi gerakan pada beladiri pencak silat
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ______________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
Total Skor Maks		
Nilai = skor perolehan/skor maks X 4		
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 1.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : ___________________

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Ha-laman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang perkembangan pencak silat di Indonesia				5	
2.	Membuat kliping tentang tangkisan dengan sikut				5	
3.	Membuat kliping tentang tangkisan dengan kaki				5	
Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 4						
Skor maks,= 12						
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = tuntas
BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format: Remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompe-tensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna. Dwi Fikri	4	4.4	Permain-an dan olahraga	Pencak silat	Tangkisan satu tangan	75	Penugasan latihan tangkisan satu tangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok ter-hitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
Komentar Orang Tua:											

b. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.4	Permain-an dan olahraga	Pencak silat	Tangkisan satu tangan	75	Penugasan latihan tangkisan satu tangan secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berke-lompok terhitung wak-tu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 **85** **85**	Terlampaui sda
Komentar Orang Tua:											

Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Bab V

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya 2. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain 3. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
2.	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	1. Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani 2. Menyebutkan konsep latihan kekuatan 3. Menyebutkan konsep kelincahan 4. Menyebutkan konsep daya tahan

3.	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	1. Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan 2. Melakukan latihan kelentukan 3. Melakukan latihan kelincahan 4. Melakukan pengukuran kebugaran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu menguasai kompetensi berikut.:.

KI-2

1. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya
2. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain
3. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.

KI-3

1. Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani
2. Menyebutkan konsep latihan kekuatan
3. Menyebutkan konsep kelincahan
4. Menyebutkan konsep daya tahan

KI-4

1. Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan
2. Melakukan latihan kelentukan
3. Melakukan latihan kelincahan
4. Melakukan pengukuran kebugaran

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. Media

1) Gambar : Latihan kebugaran

2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam latihan kebugaran

2. Alat dan bahan

Alat sarana yang dapat digunakan pada aktifitas kebugaran adalah sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli. 2) Matras. 3) *Cone* ± 10 buah. 4) 2 buah *stopwatch*.

F. Materi Pembelajaran

Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Sehubungan dengan itu, berikut beberapa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

- Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan. Agar kita dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan baik dan benar, perlu beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti.

a) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru, b) Kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, c) Bentuk tubuh, d) Kekuatan otot, e) Tenaga ledak otot, f) Daya tahan otot, g) Kecepatan, h) Kelincahan, i) Kelentukan, j) Kecepatan reaksi, k) Koordinasi.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik peserta didik perlu mengetahui beberapa hal agar latihan yang dilakukan benar –benar bermanfaat untuk dirinya, berikut.

a. Macam Latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Namun untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kesegaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Pilihlah juga macam latihan yang mudah dan murah, seperti lari *jogging* dan jalan kaki.

b. Volume Latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlit diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

c. Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlit, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya perkembangan daya tahan kordiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus;

DNM = 220 - UMUR

Untuk menentukan DNM seorang siswa yang berumur 13 tahun dapat menggunakan rumus berikut.

DNM= 220 – umur
= 220 – 13
= 207

Jadi dengan nadi maksimal siswa yang berumur 13 tahun adalah 207 denyut nadi per menit.

Selanjutnya ukur tekanan intensitas latihannya. Untuk latihan seseorang bukan atlit sekitar 70-85% dari 100% dengan lama latihan 20-30 menit. Jadi bila digunakan intensitas yang 70%, maka denyut nadi maksimalnya adalah.

DNM= 220 – umur x 70%
= 220 – 13 x 70%
= 207 x 70/100 = 145 denyut nadi per menit

1. Pengertian Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha. misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi, sedang **daya tahan otot** adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Misalnya, kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari satu tempat ke tempat lain dalam jangka waktu lama. Ciri latihan untuk **kekuatan otot** digunakan beban berat dengan ulangan sedikit, sedangkan untuk **daya tahan otot** digunakan beban ringan dengan ulangan banyak.

Takaran latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot diperlukan frekuensi latihan 3 kali/minggu, dengan intensitas daya tahan 70% dan kekuatan 80 — 100%).

2. Pengertian Kelenturan Persendian

Ketenturan persendian adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya. Ciri latihan untuk **kelenturan persendian,** *g*erak meregang persendian dan mengulur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu, takaran latihannya sebagai berikut.

1. Frekuensi latihan dapat dilakukan setiap hari.
2. Intensitas merupakan batas rasa nyeri, artinya pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan akan terasa nyaman. Oleh karena itu, intensitas yang dianjurkan untuk kelenturan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri.
3. Durasi (*time*), waktu yang diperlukan untuk peregangan tergantung pada ukuran persendian, biasanya berkisar 4 — 30 detik dan dilakukan 1 — 3 x ulangan untuk setiap persendian.

3. Pengertian Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung

Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan VO2 maks, yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satuan Ml/Kg BB/menit. Ciri latihan untuk ***daya* tahan paru-paru dan jantung,** geraknya melibatkan otot-otot besar, model latihannya seperti berjalan dan berlari, gerakannya kontinu. Model latihannya seperti bersepeda atau jogging dengan kecepatan tertentu. Olahraga permainan (voli, tenis atau bulu tangkis), kurang dianjurkan, dan sifat gerakannya aerobik, yakni gerakan yang dilakukan pada intensitas sedang dan diukur dengan kenaikan detak jantung latihannya, seperti lari dengan kecepatan sedang, adapun takaran latihannya, sebagai berikut.

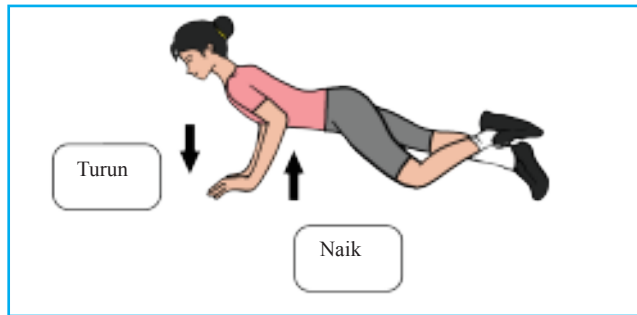
1. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
2. Intensitas, 75 — 85% dari detak jantung maksimal. Durasi setiap berlatih dilakukan selama 20 — 60 menit tanpa berhenti.

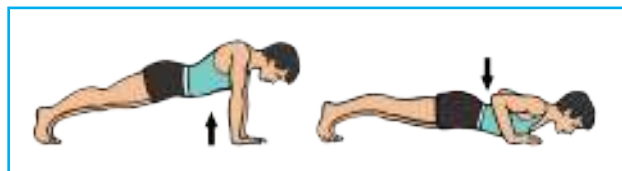
4. Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

Latihan kekuatan adalah latihan yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot untuk mampu melawan benda dalam suatu usaha. Latihan kekuatan dapat dilakukan dalam tiga gerak spesifik. 1) Bergerak *(move)*, yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu,

seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain, 2) Mengangkat *(lift)*, rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training*, kalestenik (*push-up, backup, chin-up, sit-up* dan lain-lain, dan 3) Meregang *(stretch}*, rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot. Latihan daya tahan adalah latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Berikut bentuk-bentuk latihannya.

1). Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan, Dada dan Bahu, dengan *Push-Up*

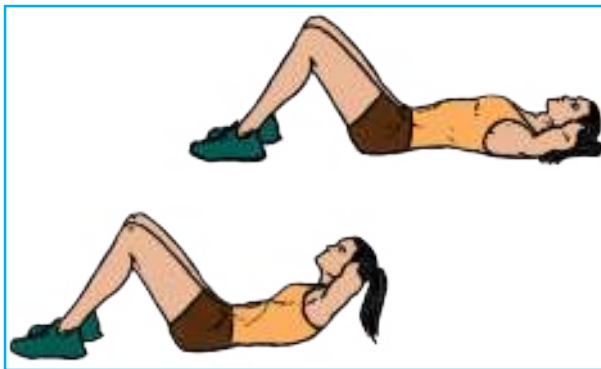
a. *Push-up* dengan tumpuan kedua lutut dan tangan, dilanjutkan dengan tumpuan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan: ***(a) persiapan:*** posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** tekuk kedua siku ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan ***kedua,*** luruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.1 *Push-up* dengan tumpuan kedua lutut dan tangan

b. *Push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi dilebarkan: ***(a) persiapan:*** posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** tekuk kedua siku ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan ***kedua,*** luruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya, badan dan tungkai lurus, pandangan ke depan.

Gambar 5.2
Push-up dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi dilebarkan

c. *Push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi pinggul ditinggikan: ***(a) persiapan:*** posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** tekuk kedua siku ke samping hingga dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan ***kedua,*** luruskan kembali kedua siku hingga dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya.

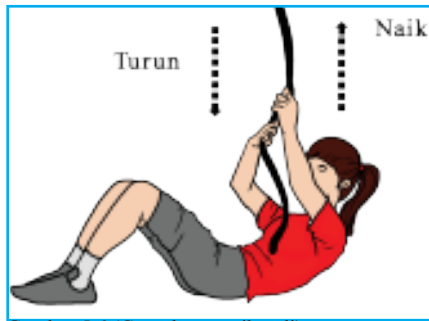
Gambar 5.3 *Push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi pinggul ditinggikan

2). Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

a. Mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat (*crunch biasa)*: ***(a) persiapan:*** posisi awal telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat , pandangan ke depan arah lutut ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** angkat punggung dan bahu dari lantai (matras), gerakan ***kedua,*** turunkan kembali punggung dan bahu ke matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.4 Mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat (*crunch* biasa)

b. Mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (*crunch* terbalik): ***(a) persiapan:*** posisi awal telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat , pandangan ke depan ***(b) pelaksanaan:*** mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (matras), gerakan ***kedua,*** turunkan kembali sehingga pinggul dan kaki turun ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.5 Mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (crunch terbalik)

c. Gerak kedua tangan seolah-olah menarik tali, hingga pundak terangkat dari lantai.(*crunch* menarik tali): ***(a) persiapan:*** posisi awal telentang, kedua tangan di depan atas badan dan kedua lutut ditekuk rapat , pandangan ke depan ***(b) pelaksanaan:*** kedua tangan seolah-olah menarik tali, hingga pundak terangkat dari lantai (matras), gerakan ***kedua,*** turunkan kembali sehingga pundak turun ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.6 (Crunch menarik tali)

3). Kekuatan dan Daya Tahan Otot Punggung

a. Ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai; ***(a) persiapan:*** posisi awal telungkup, kedua le ngan lurus di samping badan, dan kedua kaki lurus ke belakang , pandangan ke depan ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** angkat dada ke atas dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, gerakan ***kedua,*** turunkan kembali dada ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.7 Ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai

b. Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menarik meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai: ***(a) persiapan:*** posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di depan badan, badan dan kedua kaki lurus ke belakang , pandangan ke depan, ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** raih bola di atas depan yang dipegang teman hingga dada terangkat ke atas dari lantai atau matras, pinggang melenting, gerakan ***kedua,*** turunkan kembali dada ke lantai atau matras, kedua lengan lurus ke depan, lakukan seterusnya secara bergantian dengan teman.

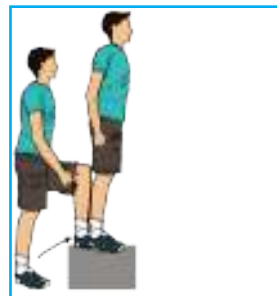
Gambar 5.8 Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua engan menarik meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai

c. Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambung oleh teman dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola: ***(a) persiapan:*** posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di depan, badan dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan, ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** tangkap bola di atas depan yang dilambung hingga dada terangkat ke atas dari lantai atau matras, pinggang melenting, gerakan ***kedua,*** turunkan kembali dada ke lantai atau matras, kedua lengan lurus ke depan sambil memegang bola, gerakan ***ketiga*** lambungkan bola kea arah teman bersamaan dada terangkat dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, lakukan seterusnya secara bergantian dengan teman.

Turun
Naik, Tangkap

Gambar 5.9 Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambung oleh teman dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola

4). Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Naik turun bangku (boks) dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku : ***(a) persiapan :*** berdiri tegap didepan boks, ketinggian boks ± 10-15 cm, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, ***(b) pelaksanaan :*** gerakan ***pertama,*** naikkan kaki kiri ke atas boks disusul kaki kanan, gerakan ***kedua,*** turunkan kembali kaki kiri ke lantai atau matras disusul kaki kanan, lakukan seterusnya.

Gambar 5.10 Naik turun bangku (boks) dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku

b. Naik turun bangku (*boks*) menggunakan kaki satu persatu sambil kedua memegang bola di atas kepala: ***(a) persiapan :*** berdiri tegap di depan boks, ketinggian boks ± 10-15 cm, kedua lengan memegang bola di atas kepala, pandangan ke depan, ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** naikkan kaki kiri ke atas boks dsusul kaki kanan, gerakan ***kedua,*** turunkan kaki kiri ke lantai atau matras disusul kaki kanan, lakukan seterusnya.

Gambar 5.11 Naik turun bangku (boks) dengan menggunakan kaki satu persatu sambll kedua memegang bola di atas kepala

c. Naik turun bangku (*boks*) dengan melompat menggunakan kedua kaki: ***(a) persiapan :*** berdiri tegap di depan boks, ketinggian boks ± 10-15 cm, kedua lengan di belakang kepala, pandangan ke depan, ***(b) pelaksanaan:*** gerakan ***pertama,*** lompat dengan kedua kaki atas boks dan mendarat di atasnya, gerakan ***kedua,*** melompat kembali dengan kedua kaki ke lantai atau matras saat mendarat di atas boks maupun matras kedua lutut mengeper dan badan tegap, lakukan seterusnya.

Gambar 5.12 Naik turun bangku (boks) dengan melompat menggunakan kedua kaki

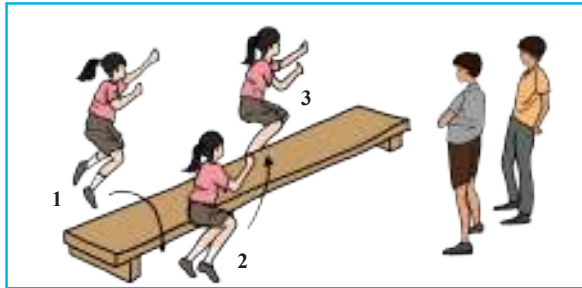
5. Bentuk Latihan Kelincahan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Berlari berkelok-kelok atau *zig-zag* dilakukan berkelompok: ***(a) persiapan:*** berdiri menghadap arah gerakan, , pandangan ke depan, cone atau rintangan dipasang berjarak 1-2 meter, ***(b) pelaksanaan :*** lakukan lari berkelok-kelok atau zig-zag, upayakan tidak menyentuh rintangan (cone), lakukan gerakan dengan cepat namun dalam keadaan terkontrol.

Gambar 5.13
Berlari berkelok-kelok atau zig-zag dilakukan berkelompok

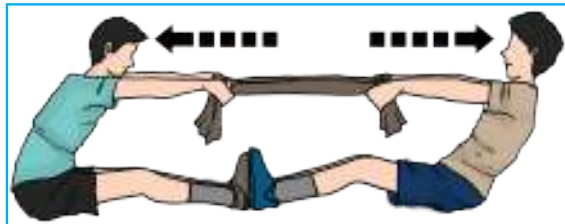
2. Bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompok: ***(a) persiapan:*** berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan menghadap bangku ± 3-4 buah, dan jarak antar bangku ± 1 meter ***(b) pelaksanaan :*** lakukan gerak melompat dan melangkah melalui atas bangku, dan saat mendarat lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya

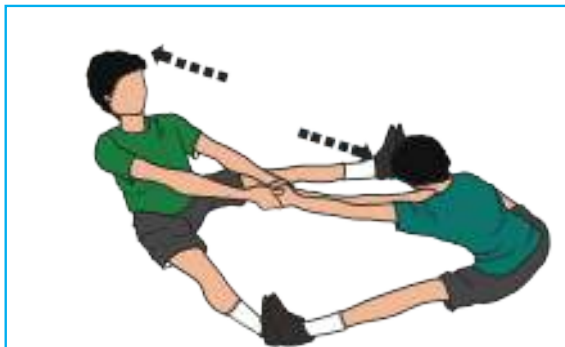
Gambar 5.14
Bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompo

3. Bermain melompat bangku panjang posisi menyam-ping dilakukan berkelom-pok: ***(a) persiapan:*** berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke de-pan menyam-ping bangku ± 3-4 buah, ***(b) pelaksa-naan:*** gerakan ***tahap pertama,*** melompat dengan kedua kaki ke atas bangku dan mendarat di atas bangku lalu melompat lagi ke bawah kursi atau lantai, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya, untuk gerakan ***tahap kedua,*** melompat zigzag melewati atas bangku dan mendarat di bawah samping bangku, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya,

Gambar 5.15 Bermain melompat bangku panjang posisi menyamping dilakukan berkelompok

6. Latihan Kelentukan

1. Kelenturan Otot Kaki

a. Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik handuk berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan: ***(a) persiapan:*** duduk berhadapan kedua kaki lurus dan kedua telapak kaki saling menempel (rapat), kedua lengan lurus saling memegang handuk, pandangan ke depan lurus, ***(b) pelaksanaan:*** lakukan gerakan saling menarik handuk, kedua lengan lurus, kedua kaki dan lututnya lurus

Gambar 5.16 Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik handu berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan

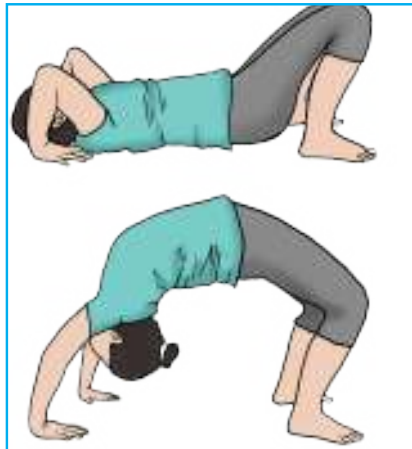
b. Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling me-narik kedua tangan berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan : ***(a) persiapan:*** duduk berhadapan kedua kaki dibuka ke samping lurus dan kedua

Gambar 5.17 Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan

telapak kaki saling menempel (rapat), kedua lengan lurus saling memegang jari tangan, pandangan ke depan lurus, ***(b) pelaksanaan:*** lakukan gerakan saling menarik lengan, kedua lengan lurus, kedua kaki dan lututnya lurus.

2. Kelenturan Otot Punggung

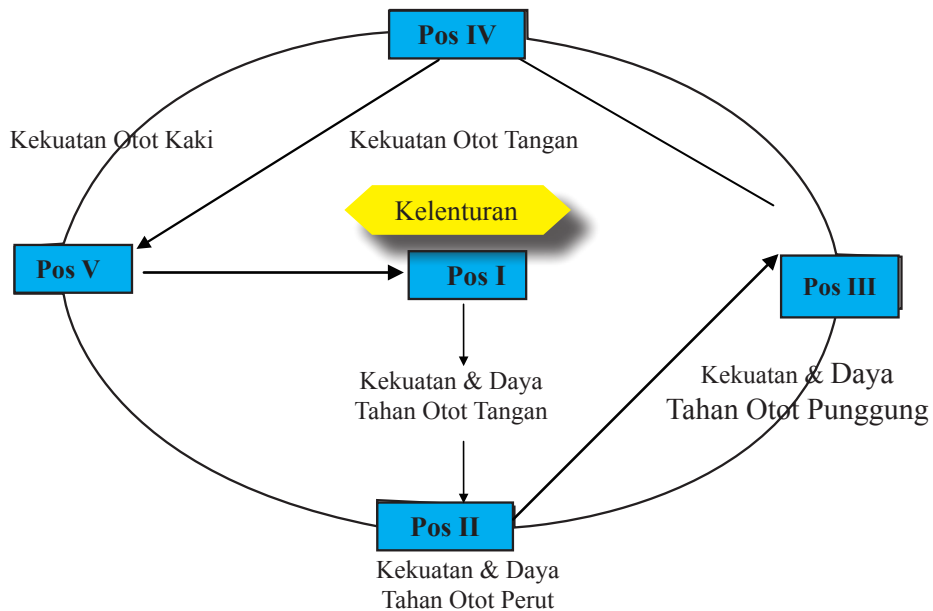
a. Menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan): ***(a) persiapan:*** duduk telentang, kedua lutut kaki ditekuk, kedua tangan di samping memegang pinggang, pandangan ke depan lurus, ***(b) pelaksanaan:*** angkat pinggang ke atas hingga melenting, kedua tangan menopang pinggang, bahu, pundak, dan kedua kaki sebagai tumpuan.

Gambar 5.18
Menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan)

b. Melentingkan pinggang dan posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki . Lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan): ***(a) persiapan:*** duduk telentang, kedua lutut kaki ditekuk, kedua tangan di samping telingan, pandangan ke depan lurus, ***(b) pelaksanaan:*** angkat pinggang ke atas hingga melenting bersamaan kedua ta ngan dan kaki diluruskan, pandangan ke depan.

Gambar 5.19
Melentingkan pinggang dan posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan)

7. Latihan Sirkuit Sederhana

Berikut bentuk *sircuit trainning* sederhana yang bisa dilakukan di sekolah, tanda panah menunjukkan arah gerak berlari setelah melakukan gerakan

Pos IV
Kekuatan Otot Kaki
Kekuatan Otot Tangan
Kelenturan
Pos V
Pos I
Pos III
Kekuatan & Daya Tahan Otot Tangan
Kekuatan & Daya Tahan Otot Punggung
Pos II
Kekuatan & Daya Tahan Otot Perut

8. Penilaian

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat belajar kebugaran (2) Dapat melakukan posisi awal gerakan, (3) Dapat melakukan gerak latihan, kekuatan dan daya tahan, (4) Dapat melakukan gerak kelenturan, (5) Dapat melakukan gerakan kelincahan, (6) Bertanggung jawab. Dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan,

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan,

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan,

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Ket.
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan gerakan kekuatan dan daya tahan				Dapat melakukan gerak kel-enturan				Dapat melaku-kan gerak kelincahan				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v					v	17	Baik Sekali
2	B																						
3	C																						
4	D																						
5	E																						
6	F																						
Jumlah Skor Maks = 20																							

Petunjuk Penskoran: peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 – 6

Penilaian Hasil Belajar

Pembelajaran Kebugaran Jasmani

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								*Jml. Skor*	*Nilai*
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				*Jujur*				*Disiplin*				*Tanggung jawab*				*Menghargai te-man*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =																											

Komentar Orang Tua:

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi kebugaran jasmani, instruksikan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan Essay :

1. Menyebutkan komponen kebugaran jasmani!
2. Menyebutkan cara berlatih kebugaran jasmani !
3. Menyebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru!

Deskripsi penilaian

Soal No, 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* komponen kebugaran jasmani
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* komponen kebugaran jasmani
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* komponen kebugaran jasmani
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* komponen kebugaran jasmani

Soal No. 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* cara berlatih kebugaran jasmani
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* cara berlatih kebugaran jasmani

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* cara berlatih kebugaran jasmani
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* cara berlatih kebugaran jasmani

Soal No. 3
a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* teknik bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor maks. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =															
Komentar Orang Tua:															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan: Lakukan teknik dasar melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki, sebagai berikut:

a. Posisi awal: telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki , badan lurus, pandangan ke depan
b. Gerakan: *t*ekuk kedua siku ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), luruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, badan dan tungkai lurus, pandangan ke depan.

Deskripsi penilaian posisi awal tangkisan luar:

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar posisi awal
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar posisi awal
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar posisi awal
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar posisi awal

Deskripsi penilaian gerakan lengan tangkisan luar:

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar gerakan *push-up*
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar gerakan *push-up*
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar gerakan *push-up*
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar gerakan *push-up*

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai								Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Geakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna										
2	Dwi										
3	Fikri										
Skor Maks = 8											
Nilai = skor perolehan / skor maks. X 4											
Komentar Orang Tua:											

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya
Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ______________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Maks	
	Nilai = skor perolehan/skor maks X 4	
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasa : 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ________________________
Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Keterca-paian		Jml. Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping latihan kekuatan dan daya tahan				5	
2.	Membuat kliping latihan kelenturan				5	
3.	Membuat kliping konsep kebugaran jasmani				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 100					
Skor maks. =12						
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = tuntas
BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai ltidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.5	Kebugaran jasmani	Kekuatan dan daya tahan	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	75	Penugasan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
Komentar Orang Tua:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Ket.
		KD							Awal	Pen-gay-aan	
1 2 3 4 5 6	Fikrul Akhsan Ratna Y. Dwi R.. Dadi Ar. Bambang H Ruliah	4	4.5	Ke-bugaran jasmani	Kekuatan dan daya tahan	Kekua-tan dan daya tahan otot lengan	75	Penugasan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berke-lompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80 80 80 80	8**5** **85** **85** **85** **85** **85**	Terlam-paui sda
Komentar Orang Tua:											

Pembelajaran Senam Lantai

Bab VI

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya. 2. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain 3. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis 4. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan

2.	Memahami konsep variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas gerak spesifik senam lantai.	1. Menyebutkan konsep variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak spesifik meroda. 2. Menyebutkan konsep variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak spesifik guling lenting. 3. Menyebutkan konsep variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak spesifik meroda dan guling lenting.
3.	Mempraktikkan variasiketer-ampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas gerak spesifik senam lantai.	1. Mempraktikan variasi keterampilan ber-bentuk rangkaian gerak spesifik meroda. 2. Mempraktikan variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak spesifik guling lenting. 3. Mempraktikan variasi keterampilan ber-bentuk rangkaian gerak spesifik meroda dan guling lenting.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
2. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain
3. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
4. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan

KI-3

1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
2. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain
3. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
4. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan

KI-4

1. Mempraktikan variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak spesifik meroda.
2. Mempraktikan variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak spesifik guling lenting.
3. Mempraktikan variasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak spesifik meroda dan guling lenting.

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

1. Media

1) Gambar : Gerakan senam lantai
2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuam senam lantai

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada senam lantai, sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Matras

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari pola gerak spesifik, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah mempelajari pola gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Akhir dari pembelajaran senam lantai yang dilakukan pada peserta didik adalah sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik menggunakan latihan senam lantai
b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan latihan senam lantai, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu

c) Pembelajaran senam lantai yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain.

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut: (1) Variasi aktivitas gerak spesifik meroda (2) Melakukan variasi gerak spesifik guling lenting, (3) Aktivitas gerak rangkaian

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama,berikut bentuk pembelajarannya.

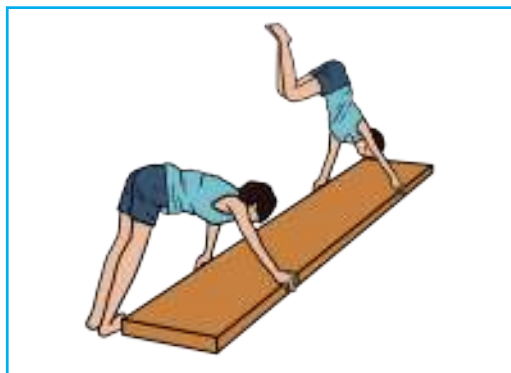
G. Variasi Gerak Spesifik Senam Lantai

Variasi beberapa bentuk gerakan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: meroda guling baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya:

1. **Aktivitas Bertumpu dengan Tangan pada Pinggiran Bangku Panjang**

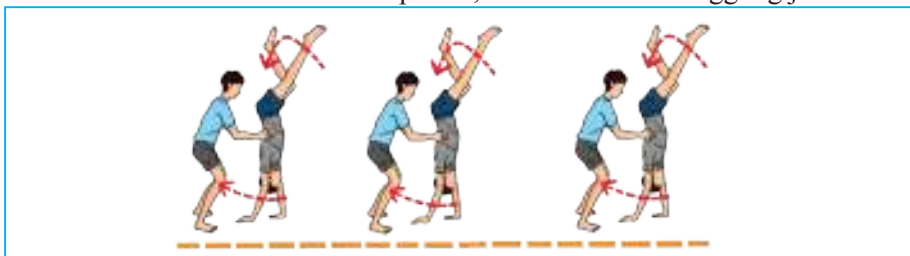
Tahapan Pembelajaran

(a) Posisi awal: berdiri di samping bangku, kedua kaki rapat, kedua tangan memegang pinggiran bangku, pandangan ke depan.
(b) Pelaksanaan: angkat pinggul ke atas dengan kedua lutut ditekuk melewati atas bangku, turunkan kedua kaki di samping bangku, pendaratan dengan kedua ujung kaki, pandangan ke depan.

Gambar 6.1 Bertumpu dengan tangan pada pinggiran bangku panjang

2. **Aktivitas Menurunkan Kaki Satu per Satu Dibantu Teman (Guru), dari Posisi Berdiri Dengan Kedua Lengan**

Tahapan Pembelajaran

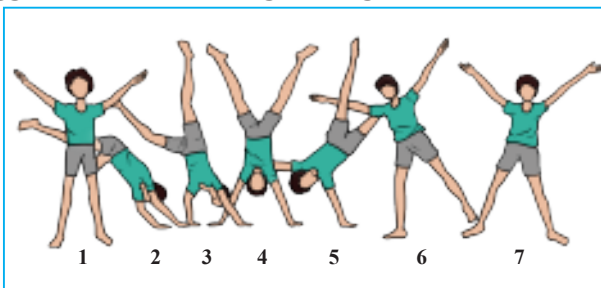
(a) Posisi awal: berdiri dengan kedua lengan, kedua kaki rapat, dan kurus ke atas, posisi yang membantu berdiri di belakang yang akan melakukan gerakan dengan kedua tangan memegang pinggang.

(b) Pelaksanaan: turunkan kaki satu per satu ke lantai, hingga kedua tangan terangkat dari lantai, dilakukan secara berpasangan atu kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.

Gambar 6.2 Menurunkan kaki satu per satu dibantu teman (guru), dari posisi berdiri dengan kedua lengan

3. Aktivitas Menurunkan Tangan Satu Per Satu ke Matras/ Lantai dari Sikap Menyamping Hingga Posisi Berdiri dengan Tangan. Dibantu Teman (Guru)

Tahapan Pembelajaran

(a) Posisi awal: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan.

1 2 3 4 5 6 7

Gambar 6.3 Gerak meroda

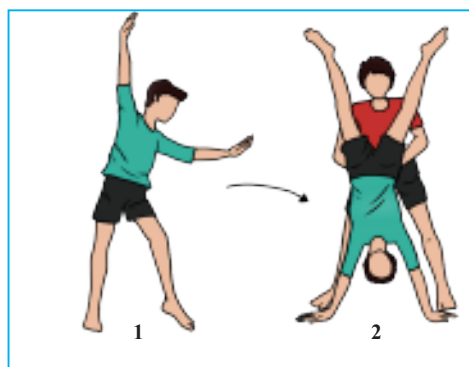
(b) Pelaksanaan: turunkan tangan satu per satu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu per satu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.

4. Aktivitas Gerak Meroda

Tahapan Pembelajaran

(a) Posisi awal: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan.

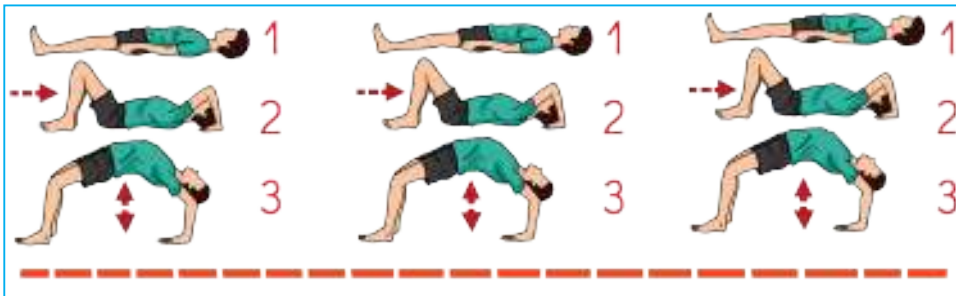
(b) Pelaksanaan: turunkan tangan satu per satu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu per satu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.

1 2

Gambar 6.4 Menurunkan tangan satu per satu ke matras/ lantai dari sikap menyampmg hingga posisi berdiri dengan tangan

5. **Aktivitas Melentingkan Pinggang dari Posisi Tidur Telentang**

Tahapan Pembelajaran

(a) Posisi awal: tidur telentang badan, kaki dan lengan lurus di samping badan di samping.

(b) Pelaksanaan: letakkan telapak tangan di samping kepala, tarik tumit mendekati pinggul, dorongkan kedua kaki dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting, tahan 8 hitungan lalu turunkan kembali, lakukan berulang-ulang, dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

Gambar 6.5 Melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang

6. **Aktivitas Gerakan Melecutkan Kedua Kaki Dari Sikap Tidur Telentang dan Kedua Tangan Berpegangan dengan Teman yang Membantunya**

Tahapan Pembelajaran

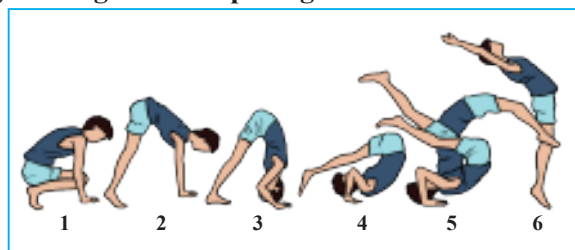
(a) Persiapan: tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berpegangan dengan teman yang membantu, badan lurus.

(b) Pelaksanaan: angkat kedua kaki lurus mendekati dada yang membanu, lecutksn kedua kaki ke depan atas, dan mendarat pada matras dengan kedua ujung kaaki, hingga pinggang melenting, lakukan latihan ini berulang-ulang.

Gambar 6.6 Gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan ternan yang membantunya

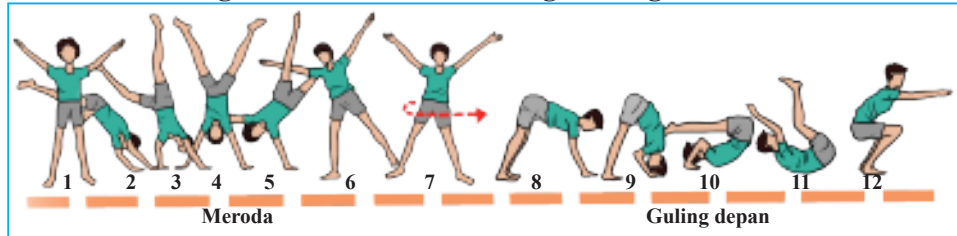
7. **Aktivitas Gerakan Guling Lenting dari Sikap Jongkok**

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: jongkok menghadap arah gerakan, kedua lengan diletakkan pada matras, pandangan ke depan.

Gambar 6.7 gerakan guling lenting dari sikap jongkok

(b) Pelaksanaan: angkat pinggul ke atas, kedua kaki lurus, kedua lengan lurus, masukan kepala diantara dua tangan hingga bahu menyentuh matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga pinggang melenting dan kedua ujung kaki mendarat pada matras.

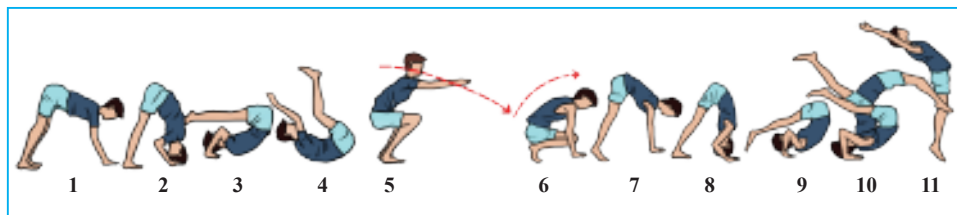
H. Variasi Gerak Spesifik Rangkaian Senam Lantai

1. Aktivitas Rangkaian Meroda dan Guling Lenting

Gambar 6.8 Rangkaian meroda dan guling lenting

Tahapan Pembelajaran

(a) Posisi awal: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.

(b) Pelaksanaan: tahap pertama, lakukan gerak meroda dengan memutar badan menyamping arah gerakan, hingga kedua lengan dan kaki menjadi tumpuan, akhir gerakan berdiri menyamping arah gerakan, tahap kedua ,dari posisi berdiri menyamping, putar badan menghadap arah gerakan untuk melakukan gerak berguling dengan diawali meletakkan kedua tangan pada matras dan memasukan kepala diantara kedua lengan, tahap ketiga , gulingkan badan ke depan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.

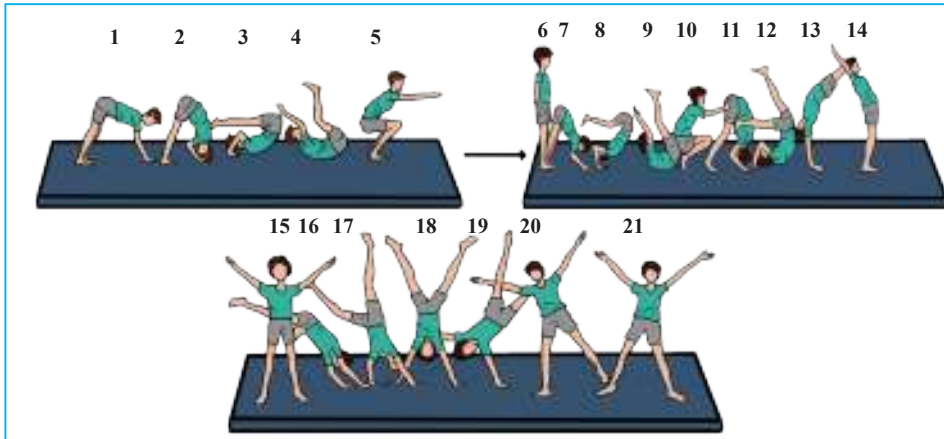
2. Aktivitas Rangkaian Guling Depan dan Guling Lenting

Gambar 6.9 Rangkaian guling depan dan guling lenting

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan.

(b) Pelaksanaan: tahap pertama, lakukan gerak guling depan dengan diawali meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukkan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan ke depan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, tahap kedua, dari posisi jongkok, letakkan kedua telapak tangan pada matras angkat

pinggul, masukkan kepala di antara kedua lengan, saat bahu menempel matras lakukan gerak guling lenting dengan melecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matras dan akhir gerakan berdiri dengan posisi pinggang melenting.

3. Aktivitas Gerak Rangkai Guling Depan, Guling Lenting, dan Meroda

Gambar 6.10 Gerak rangkai guling depan, guling lenting dan meroda

Tahapan Pembelajaran

(a) Awali gerak, guling depan dengan baik, setelah gerak guling depan berakhir.

(b) Lanjutkan dengan gerakan guling lenting, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan.

(c) Lanjutkan setelah guling lenting dengan gerakan meroda

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktivitas senam lantai diawali dengan aktivitas mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasikan sebelum dilakukan komunikasi.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar senam lantai.

(2) Dapat melakukan posisi awal meroda.

(3) Dapat melakukan gerak meroda.

(4) Dapat melakukan gerak akhir meroda.

(5) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.

(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.

(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																				JmL. Skor	Ket.
		Kerja sama saat berlari				Dapat melaku-kan posisi awal				Dapat melakukan gerakan meroda				Dapat melaku-kan gerak akhir meroda				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																						
3	C																						
4	D																						
5	E																						
6	F																						
Jumlah Skor Maks = 24																							

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 – 6

Penilaian Hasil Pembelajaran

Pembelajaran Senam Lantai

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								*Jml. Skor*	*Nilai*
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				*Jujur*				*Disiplin*				*Tanggung jawab*				*Menghargai teman*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =																											

Komentar Orang Tua:

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi senam lantai, minta kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir soal pengetahuan essay :

1. Menyebutkan prosedural posisi awal meroda !
2. Menyebutkan prosedural gerakan meroda !
3. Menyebutkan prosedural posisi awal guling lenting!

Deskripsi penilaian

Soal No. 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat posisi awal meroda
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga posisi awal meroda
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua posisi awal meroda
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu posisi awal meroda

Soal No. 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* prosedural gerakan meroda
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* prosedural gerakan meroda
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* prosedural gerakan meroda
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* prosedural gerakan meroda

Soal No. 3

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* posisi awal guling lenting
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* posisi awal guling lenting

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* posisi awal guling lenting
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* posisi awal guling lenting

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor maks. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks X 4 =															
Komentar Orang Tua:															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan sampai gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan: Lakukan teknik dasar meroda, sebagai berikut.

1. **Posisi awal:** berdiri sikap menyamping arah gerakan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.
2. **Gerakan:** bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas. Saat tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri dengan tangan. Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras.
3. **Akhir gerakan:** berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu, sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.

Deskripsi penilaian posisi awal meroda.

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar posisi awal
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar posisi awal
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar posisi awal
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar posisi awal

Deskripsi penilaian gerakan meroda.

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar gerakan meroda
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar gerakan meroda
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar gerakan meroda
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar gerakan meroda

Deskripsi penilaian akhir gerakan meroda

.a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar gerakan akhir meroda
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar gerakan akhir meroda
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar gerakan akhir meroda
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar gerakan akhir meroda

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks. X 4															
Komentar Orang Tua:															

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana
Nama Proyek :Menemukan bentuk latihan latihan meroda dan guling lenting
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ______________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Maks	
	Nilai = skor perolehan/skor maks X 4	

Komentar Orang Tua:

5. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Kompetensi Dasar : 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keteram pilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ______________________
Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml. Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping latihan meroda				5	
2.	Membuat kliping latihan guling lenting				5	
3.	Membuat kliping gerak rangkai				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 4					

Komentar Orang Tua:

Keterangan
T = tuntas
BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila telah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peser-ta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.6	Senam lantai	Guling lenting	Gerakan guling lenting	75	Penugasan lati-han gerakan guling lent-ing di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x perte-muan	66	83	Terlam-paui
Komentar Orang Tua:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peser-ta Didik	Target Kompe-tensi Inti		Aspek	Ma-teri	Indika-tor	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengay-aan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	4	4.6	Senam lantai	Guling lenting	Gerakan guling lenting	75	Penugasan latihan kom-binasi meroda dan gul-ing lenting berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berke-lompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	**85** **85** **85**	Terlampaui sda
Komentar Orang Tua:											

Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama

Bab VII

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya. 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis 3. Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru

2.	Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.	1. Menyebutkan konsep prosedural variasi gerak langkah kaki berbentuk rangkaian (biasa, rapat, dan keseimbangan) 2. Menyebutkan konsep variasi prosedural gerak ayunan lengan .berbentuk rangkaian (satu lengan depan pelakang, depan ke samping, ke samping bersamaan memindahkan berat badan) 3. Menyebutkan konsep variasi prosedural rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan
3.	Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.	1. Mempraktikkan prosedural variasi gerak langkah kaki berbentuk rangkaian (biasa, rapat, dan keseimbangan) 2. Mempraktikkan prosedural variasi gerak ayunan lengan .berbentuk rangkaian (satu lengan depan pelakang, depan ke samping, ke samping bersamaan memindahkan berat badan) 3. Mempraktikkan prosedural variasi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
3. Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru

KI-3

1. Menyebutkan konsep prosedural variasi gerak langkah kaki berbentuk rangkaian (biasa, rapat, dan keseimbangan)
2. Menyebutkan konsep variasi prosedural gerak ayunan lengan berbentuk rangkaian (satu lengan depan belakang, depan ke samping, ke samping bersamaan memindahkan berat badan)
3. Menyebutkan konsep variasi prosedural rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan

KI-4

1. Mempraktikkan prosedural variasi gerak langkah kaki berbentuk rangkaian (biasa, rapat, dan keseimbangan)
2. Mempraktikkan prosedural variasi gerak ayunan lengan .berbentuk rangkaian (satu lengan depan belakang, depan ke samping, ke samping bersamaan memindahkan berat badan)
3 Mempraktikkan prosedural variasi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

a. **Media**
   1) Gambar: Gerakan aktivitas gerak berirama
   2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan aktivitas gerak berirama

b. **Alat dan bahan**
   Alat dan sarana yang dapat digunakan pada aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut. 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) matras, 3) 2 buah *stopwatch*, 5) CD, 6) *tape recorder*.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik aktivitas gerak berirama sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan. Adapun tujuannya agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prisip dasar gerak, sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran aktivitas gerak berirama dapat dilakukan oleh peserta didik sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan pola gerak spesifik dengan aktivitas gerak berirama
b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak spesifik menggunakan aktivitas gerak berirama, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu.
c) Pembelajaran senam lantai yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah.
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain

Adapun kompetensi yang perlu dikuasi adalah sebagai berikut.

(1) Melakukan variasi aktivitas gerak spesifik langkah kaki.
(2) Melakukan variasi gerak spesifik ayunan satu lengan.
(3) Melakukan gerak rangkai langkah kaki dan ayunan satu lengan.

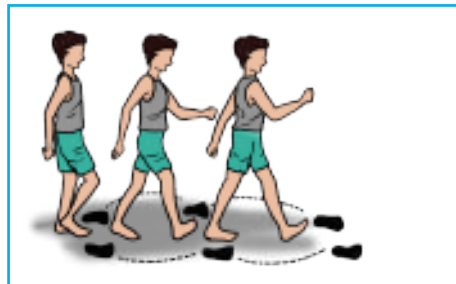
G. Prosedural Gerak Spesifik Berirama

Prosedur gerak spesifik adalah bentuk dari gerak spesifik dilakukan secara berurut seperti melakukan ayunan lengan dari posisi awal, gerakan dan akhir gerakan, begitu juga dengan langkah-langkah kaki.

Akhir dari pembelajaran prosedur gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, dan tanggung jawab. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Langkah Biasa (Looppas)

Tahapan Pembelajaran

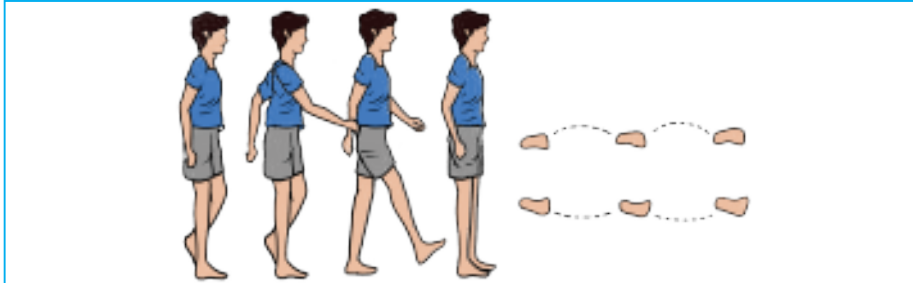
(a) Persiapan: berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan.
(b) Gerakan: langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
(c) Akhir gerakan: berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

Gambar 7.1 Langkah biasa (Looppas)

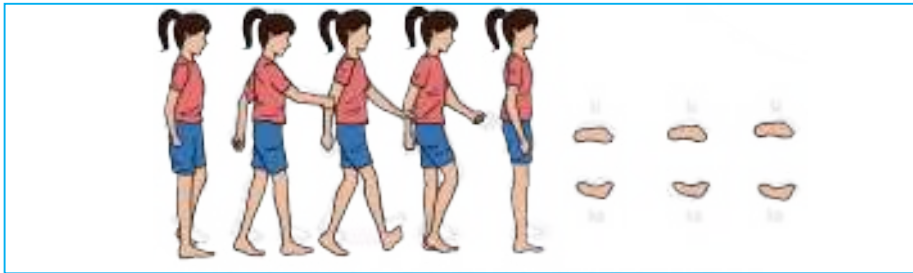
2. Langkah Kaki Rapat

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: langkahkan kaki kiri ke depan. Setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan di depan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.

(c) Akhir gerakan: berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping.

Gambar 7.2 Langkah kaki rapat

3. Langkah Keseimbangan

Gambar 7.3 Langkah keseimbangan

Tahapan Pembelajaran

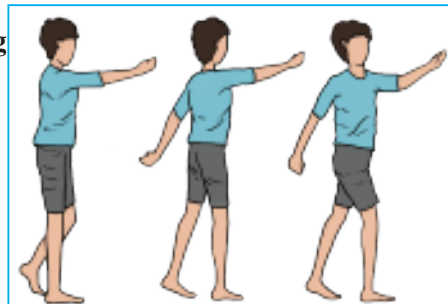
(a) Persiapan: Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: langkahkan kaki kiri ke depan. Setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan, sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan merapat kaki kiri, setiap gerakan diikuti gerakan lutut mengeper.

(c) Akhir gerakan: berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

4. Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

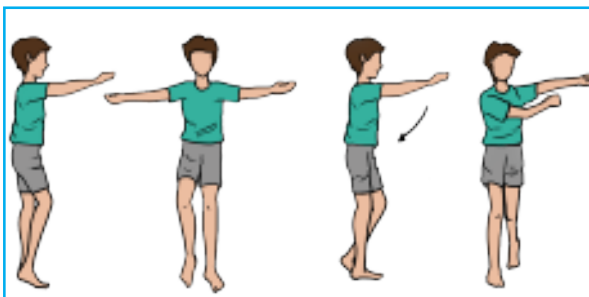
Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak melangkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

Gambar 7.4 Ayunan satu lengan depan belakang

(b) Gerakan: ayunkan tangan satu per satu ke belakang dan depan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper, gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
(c) Akhir gerakan: berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

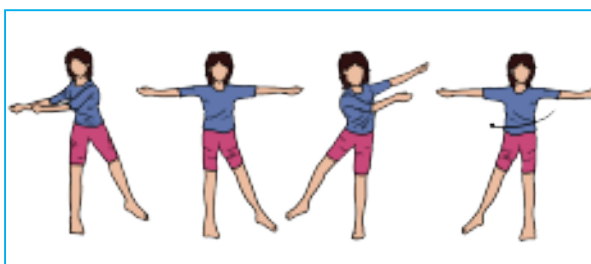
5. Ayunan Satu Lengan dari Depan ke Samping

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.
(b) Gerakan: ayunkan tangan satu per satu ke samping, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper, gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
(c) Akhir gerakan: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

Gambar 7.5 Ayunan satu lengan dari depan ke samping

6. Ayunan Satu Lengan ke Samping Bersamaan Memindahkan Berat Badan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan terentang, pandangan ke depan.
(b) Gerakan: mengayun lengan kanan dan kiri ke arah kiri dan kanan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper dan berat badan dipindahkan ke kanan dan kiri, gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
(c) Akhir gerakan: berdiri tegak, kedua lengan terentang, pandangan ke depan.

Gambar 7.6
Ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan

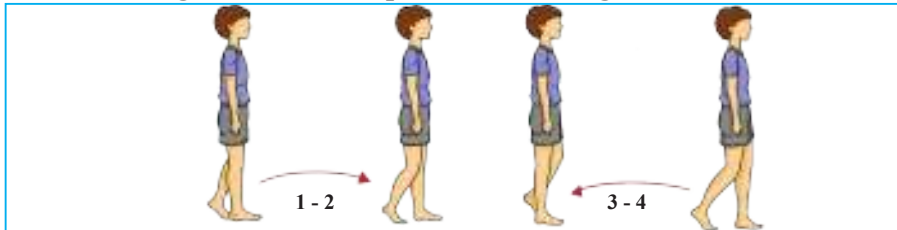
H. Prosedural Variasi Rangkaian Gerak Spesifik Berirama

Prosedural variasi rangkaian gerak spesifik adalah beberapa bentuk gerakan dengan berbagai cara, seperti: melakukan ayunan lengan, langkah kaki di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran prosedural variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. **Aktivitas Langkah Kaki ke Depan dan Belakang**

1 - 2

3 - 4

Gambar 7.7 Aktivitas langkah kaki ke depan dan belakang

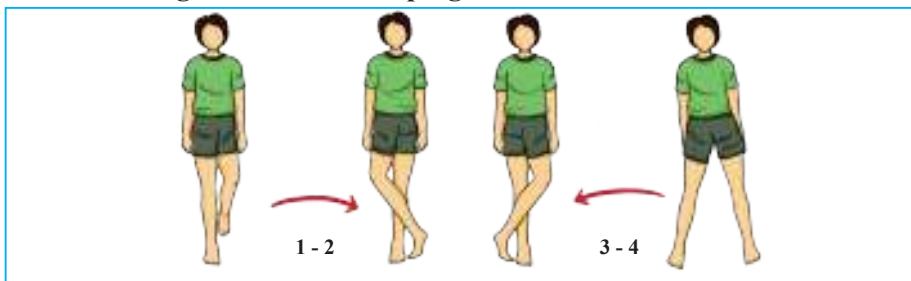
Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan; hitungan 2, tarik kaki kanan dan dekatkan pada kaki kiri; hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke belakang; hitungan 4, tarik kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan; hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.

2. **Aktivitas Langkah Kaki ke Samping**

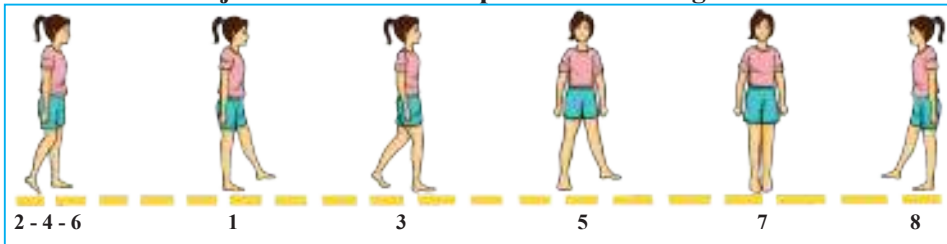
1 - 2

3 - 4

Gambar 7.8 Aktivitas langkah kaki ke samping

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke samping kiri; hitungan 2, tarik kaki ujung kanan dan dekatkan pada kaki kiri; hitungan 3, langkahkan kaki kanan kembali ke kanan; hitungan 4, tarik ujung kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan; hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.

3. Aktivitas Menjulurkan Kaki ke Depan dan Belakang

Gambar 7.9 Menjulurkan kaki ke depan dan belakang

Tahapan Pembelajaran

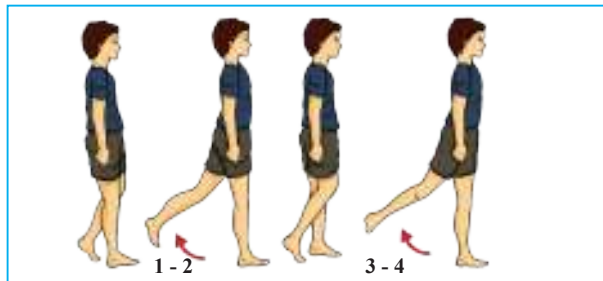
(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1, kaki kanan tetap, kiri julurkan ke depan; hitungan 2, tarik kaki kiri tarik kembali posisi awal; hitungan 3, julurkan kaki kiri ke belakang; hitungan 4, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal; hitungan 5, julurkan kaki kiri ke samping kiri; hitungan 6, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal; hitungan 7, angkat kedua tumit dengan kaki rapat; hitungan 8, turunkan tumit kembali pada posisi awal, lakukan gerakan ini dengan kaki kanan dengan hitungan 1 - 8. Gunakan maat 4/4.

4. Aktivitas Mengayunkan Kaki ke Depan dan Belakang.

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke belakang lurus, ujung kaki plat; hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan mengeper; hitungan 3, ayun kaki kanan ke belakang lurus, ujung kaki plat; hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri mengeper, lakukan aktivitas gerak ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4

Gambar 7.10 Mengayunkan kaki ke depan dan belakang

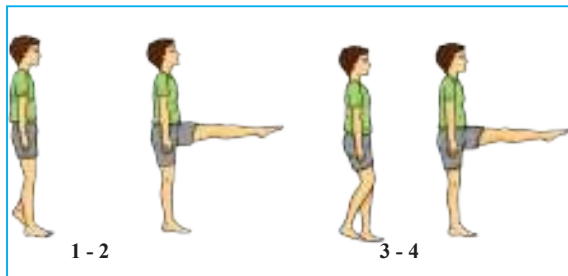
5. Aktivitas Mengayun Kaki ke Depan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat); hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan

direndahkan (mengeper); hitungan 3, ayun kaki kanan ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat); hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper); hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

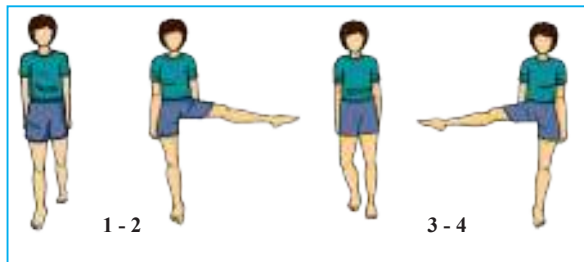
1 - 2 3 - 4

Gambar 7.11 Mengayun kaki ke depan

6. Aktivitas Mengayun Kaki ke Samping

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat); hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper); hitungan 3, ayun kaki kanan ke ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat); hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lututu kaki kiri direndahkan (mengeper); hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

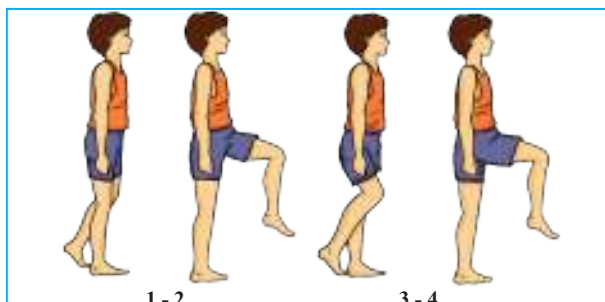
1 - 2 3 - 4

Gambar 7.12 Mengayun kaki ke samping

7. Aktivitas Mengangkat Paha Kiri ke Atas

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1 angkat paha kiri ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90^{o} ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah; hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan diren-

1 - 2 3 - 4

Gambar 7.13 Mengangkat paha kiri ke atas

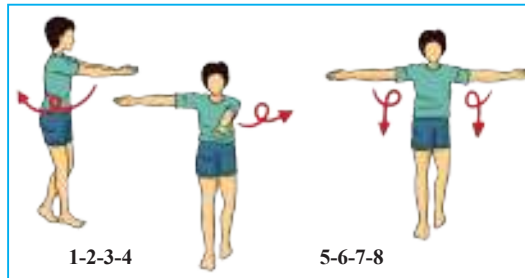
dahkan (mengeper); hitungan 3, angkat paha kanan ke ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90^{o} ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

8. Aktivitas Memutar Satu Lengan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1-2 putar lengan kiri, melalui bawah ke kiri, lengan kanan tetap lurus ke depan bersamaan kedua lutut kaki mengeper; hitungan 3-4, putar lengan kanan melalui bawah ke kanan bersamaan kedua lutut kaki mengeper, berakhir kedua lengan terentang; hitungan 5-6, putar lengan kiri kembali ke depan; hitungan 7-8, putar lengan kanan kembali ke depan. Ulangi aktivitas ini 6 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.

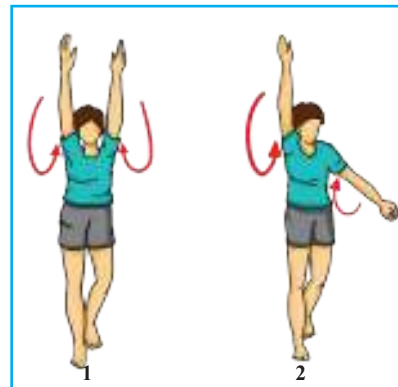
1-2-3-4 5-6-7-8

Gambar 7.14 Memutar satu lengan

9. Aktivitas Memutar Satu Lengan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1 putar lengan kiri, dari atas melalui smping, ke dalam dan kembali ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran dari atas melalui samping. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.

1 2

Gambar 7.15 Memutar satu lengan

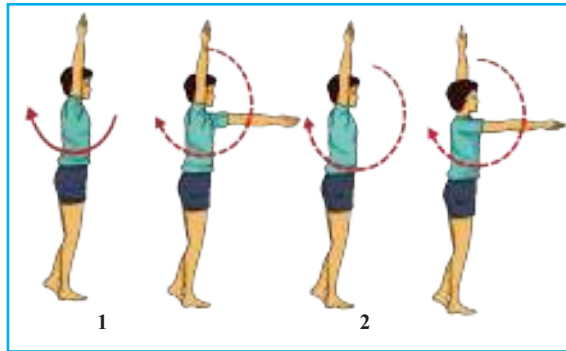
10. Aktivitas Memutar Satu Lengan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan.

(b) Gerakan: hitungan 1, putar lengan kiri satu putaran, belakang di samping

badan, dan kembali lurus ke atas; hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran melalui depan, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.

1 2

Gambar 7.16 Memutar satu lengan

Catatan: Bahwa sebelum melakukan aktivitas gerak berirama terlebih dahulu diawali dengan pembahasan aktivitas, mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasi sebelum mengomunikasikan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar senam lantai.

(2) Dapat melakukan posisi awal meroda.

(3) Dapat melakukan gerak meroda.

(4) Dapat melakukan gerak akhir meroda.

(5) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.

(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.

(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket.
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak langkah biasa				Dapat melakukan akhir langkah biasa				Dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran:
Peserta didik memperoleh nilai:
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 –6

Penilaian Hasil Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				*Jujur*				*Disiplin*				*Tanggung jawab*				*Menghargai teman*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4 =																											
Komentar Orang Tua:																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas gerak berirama, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan Essay:

1. Jelaskan persiapan langkah biasa!
2. Jelaskan gerakan langkah biasa!
3. Jelaskan akhir gerakan langkah biasa!

Deskripsi Penilaian

Soal No. 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan empat persiapan langkah biasa
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan tiga persiapan langkah biasa
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua persiapan langkah biasa
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu persiapan langkah biasa

Soal No. 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan empat gerakan langkah biasa
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan tiga gerakan langkah biasa
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua gerakan langkah biasa
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu gerakan langkah biasa

Soal No. 3

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan empat akhir gerakan langkah biasa
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan tiga akhir gerakan langkah biasa
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua akhir gerakan langkah biasa
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu akhir gerakan langkah biasa

<table>
<tr><th rowspan="4">No.</th><th rowspan="4">Nama Peserta Didik</th><th colspan="12">Aspek yang Dinilai</th><th rowspan="4">Jml. Skor</th><th rowspan="4">Nilai</th></tr>
<tr><th colspan="12">Butir Soal</th></tr>
<tr><th colspan="4">1</th><th colspan="4">2</th><th colspan="4">3</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Ratna</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Dwi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>Fikri</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Dst.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Skor maks. = 12</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Nilai = skor perolehan / skor maks x 4 =</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="16">Komentar Orang Tua:</td></tr>
</table>

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.,

Butir soal Keterampilan:

Lakukan teknik dasar melakukan gerak langkah biasa!

a. Persiapan: berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan.
b. Gerakan: langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
c. Akhir gerakan: berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

Deskripsi penilaian posisi awal persiapan:

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar persiapan langkah biasa
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar persiapan langkah biasa
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar persiapan langkah biasa
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar persiapan langkah biasa

Deskripsi penilaian gerakan langkah biasa:

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar gerakan langkah biasa
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar gerakan langkah biasa
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar gerakan langkah biasa
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar gerakan langkah biasa

Deskripsi penilaian akhir langkah biasa:

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar akhir gerakan langkah biasa
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar akhir gerakan langkah biasa
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar akhir gerakan langkah biasa
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar akhir gerakan langkah biasa

<table>
<tr><th rowspan="3">No.</th><th rowspan="3">Nama Peserta Didik</th><th colspan="12">Aspek yang Dinilai</th><th rowspan="3">Jml. skor</th><th rowspan="3">Nilai</th></tr>
<tr><th colspan="4">Persiapan</th><th colspan="4">Gerakan</th><th colspan="4">Akhir gerakan</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Ratna</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Dwi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>Fikri</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Skor Maks = 12</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Nilai = skor perolehan / skor maks. x 4</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="16">Komentar Orang Tua:</td></tr>
</table>

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kompetensi Dasar : 3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana

Nama Proyek : Menemukan bentuk rangkaian aktivitas gerak berirama

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : ______________________

Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi/Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Maks	
	Nilai = skor perolehan/skor maks x 4	
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Kompetensi Dasar : 3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : ______________________

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping gerak langkah biasa				5	
2.	Membuat kliping langkah keseimbangan				5	
3.	Membuat kliping ayunan satu lengan				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor maks x 4					
Komentar Orang Tua:						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.7	Aktivitas gerak berirama	Langkah keseimbangan	Melakukan langkah keseimbangan	75	Penugasan latihan langkah keseimbangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
Komentar Orang Tua:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.7	Aktivitas gerak berirama	Langkah keseim-bangan	Melakukan langkah keseim-bangan	75	Penugasan latihan rangkaian langkah keseimbangan se-cara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhi-tung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 **85** **85**	Terlampaui sda

Komentar Orang Tua:

Pembelajaran Aktivitas Air

Bab VIII

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain 2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, be-regu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis 3. Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan telah diberikan guru 4. Dalam melakukan permainan menun-jukan prilaku bahwa lawan merupakan teman bermain

2.	Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat.	1. Menyebutkan konsep gerak spesifik kaki renang gaya dada. dalam permainan air dengan atau tanpa alat 2. Menyebutkan konsep gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat 3. Menyebutkan konsep gerak spesifik pernafasan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat. 4. Menyebutkan konsep gerak spesifik koordinasi renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat
3.	Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat.	1. Mempraktikkan gerak spesifik kaki renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat 2. Mempraktikkan gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat 3. Mempraktikkan gerak spesifik pernafasan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat. 4. Mempraktikkan gerak spesifik koordinasi renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain
2. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
3. Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru
4. Dalam melakukan permainan menunjukan prilaku bahwa lawan merupakan teman bermain

KI-3

1. Menyebutkan konsep gerak spesifik kaki renang gaya dada, dalam permainan air dengan atau tanpa alat
2. Menyebutkan konsep gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
3. Menyebutkan konsep gerak spesifik pernafasan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat .
4. Menyebutkan konsep gerak spesifik koordinasi renang gaya dada, dalam permainan air dengan atau tanpa alat

KI-4

1. Mempraktikkan gerak spesifik kaki renang gaya dada, dalam permainan air dengan atau tanpa alat
2. Mempraktikkan gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
3. Mempraktikkan gerak spesifik pernafasan renang gaya dada, dalam permainan air dengan atau tanpa alat .
4. Mempraktikkan gerak spesifik koordinasi renang gaya dada, dalam permainan air dengan atau tanpa alat

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

a. **Media**
   1) Gambar: Gerakan renang gaya dada
   2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan gerak renang gaya dada

b. **Alat dan bahan**
   Alat yang dapat digunakan pada aktivitas renag gaya dada, sebagai berikut: 1) Kolam renang, 2) Papan pelampung, 3) Topi renang ± 30 buah, 4) 2 buah *stopwatch*.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari pola gerak spesifik, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari pola gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran renang gaya dada yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut.

a) Memiliki keterampilan (psikomotor) pola gerak spesifik menggunakan latihan aktivitas gerak
b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang pola gerak spesifik menggunakan aktivitas gerak, mengenal konsep ruang dan waktu
c) Pembelajaran jalan cepat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
d) Memiliki sikap, seperti: kerja sama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain

Beberapa kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut: (1) Aktivitas gerakan kaki renang gaya dada, (2) Aktivitas gerakan lengan renang gaya dada, (3) Aktivitas pernafasan renang gaya dada, (4) Aktivitas koordinasi gerakan

G. Gerak Spesifik Renang Gaya Dada

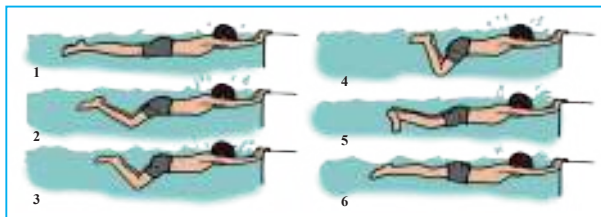
Gerak spesifik renang gaya dada adalah dasar gerakan dalam melakukan renang gaya dada, seperti: melakukan gerakan kaki, lengan, dan pernapasan, dilakukan secara perorangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Gerakan Kaki Berpegangan pada *Pant* Kolam/Pinggir Kolam

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: kedua lengan ber-pegangan pada parit kolam, badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas per-mukaan air.

1
2
3
4
5
6

Gambar 8.1
Gerakan kaki berpegangan pada pant kolam/pinggir kolam

(b) Gerakan: dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat
(c) Akhir gerakan: badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan.

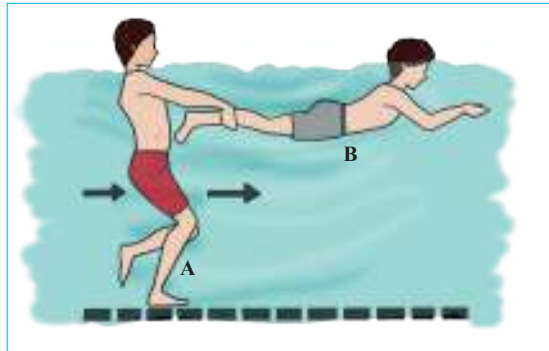
2. Aktivitas Gerakan Kaki, Kedua Lengan Lurus, dan Rapat ke Depan

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang, hingga badan terapung di atas permukaan air.

Gambar 8.2 Gerakan kaki, kedua lengan lurus dan rapat ke depan

(b) Gerakan: dimulai dengan meng-angkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat.
(c) Akhir gerakan: badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan.

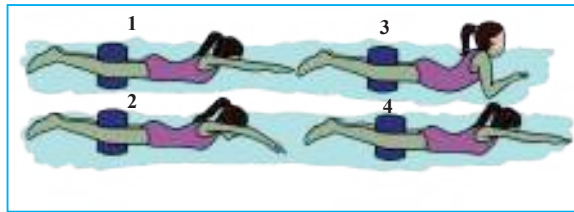
3. Aktivitas Gerakan Tangan, Kedua Kaki Dipegang Teman

Gambar 8.3 Gerakan tangan, kedua kaki dipegang teman

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang dipegang teman, hingga badan terapung di atas permukaan air.
(b) Gerakan: gerak tangan, dimulai dengan gerak menggapai kedua lengan ke depan di bawah air ± 10 – 15 cm, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua siku ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan luncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama.
(c) Akhir gerakan: kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

4. Aktivitas Gerakan Tangan, Kedua Paha Menjepit Papan Pelampung

Tahapan Pembelajaran

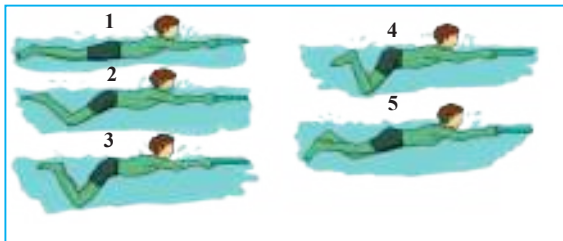
(a) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal, di pinggir kolam, kedua paha menjepit papan pelampung, luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.

Gambar 8.4 Gerakan tangan, kedua paha menjepit papan pelampung

(b) Gerakan: gerak tangan, dimulai dengan gerak menggapai kedua lengan ke depan di bawah air ± 10 – 15 cm, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua siku ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan luncurkan kembali kedu a lengan ke depan secara bersama-sama.

(c) Akhir gerakan: kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

5. Aktivitas Pernapasan, Kedua Tangan Berpegangan Papan Pelampung

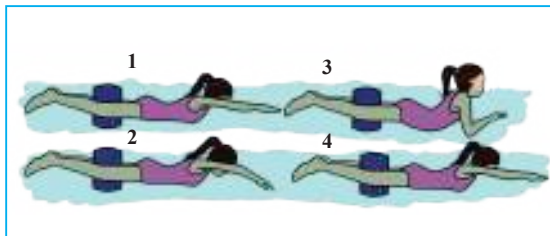
Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal, kedua tangan memegang papan pelampung, luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas air, pandangan ke depan.

Gambar 8.5
Kedua tangan berpegangan papan pelampung

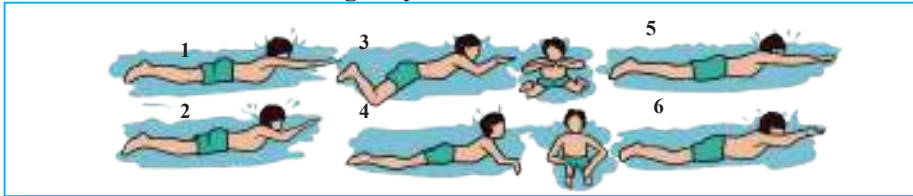
(b) Gerakan: pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul angkat leher untuk mengambil napas, pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang masukan kepala ke dalam air dan buang nafas dari mulut.

6. Aktivitas Pernapasan Kedua Paha Menjepit Papan Pelampung

Tahapan Pembelajaran

(a) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal, kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki paha menjepit papan pelampung, hingga badan terapung di atas air, pandangan ke depan.

Gambar 8.6 Pernapasan kedua paha menjepit papan pelampung

(b) Gerakan: lakukan pengambilan hirup udara melalui mulut saat kedua tangan melakukan putaran penuh depan dada, masukan kembali kepala saat kedua lengan akan meluncur ke depan, dan hembuskan udara dari mulut dalam air.

7. Aktivitas Koordinasi Renang Gaya Dada

Gambar 8.7 Koordinasi renang gaya dada

Tahapan Pembelajaran

(a) Posisi awal: badan telungkup, kedua lengan lurus. pandangan ke depan, kedua kaki lurus ke belakang.

(b) Gerakan: kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekat pinggul, gerakan membuka tangan dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh, dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul, pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat ambil nafas, setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, dorong badan ke depan lurus dan buang nafas di bawah permukaan air berdamaan kedua kaki mendorong ke belakang.

(c) Akhir gerakan: kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki rapat, pandangan ke depan, batas air pada alis mata.

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktivitas renang gaya dada terlebih dahulu diawali dengan pembahasan aktivitas, mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasi sebelum komunikasikan.

Dalam pembelajaran, dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar senam lantai.

(2) Dapat melakukan posisi awal meroda.

(3) Dapat melakukan gerak meroda.

(4) Dapat melakukan gerak akhir meroda.

(5) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.

(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.

(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Keterangan
		Kerja sama saat berlari				Dapat melaku- kan posisi awal				Dapat melakukan gerak kaki				Dapat melakukan lengan				Dapat melakukan pernapasan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Pembelajaran Renang Gaya Dada

1. Contoh Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor maks. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4 =																											
Komentar Orang Tua:																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi renang gaya dada, minta peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan Essay:

1. Menjelaskan persiapan gerakan kaki renang gaya dada!
2. Menjelaskan gerakan kaki renang gaya dada!
3. Menjelaskan akhir gerakan akhir gerakan kaki!

Deskripsi penilaian
Soal No. 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan empat persiapan gerakan kaki renang gaya dada
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan tiga persiapan gerakan kaki renang gaya dada
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua persiapan gerakan kaki renang gaya dada
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu persiapan gerakan kaki renang gaya dada

Soal No. 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan empat gerakan kaki renang gaya dada
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan tiga gerakan kaki renang gaya dada

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua gerakan kaki renang gaya dada
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu gerakan kaki renang gaya dada

Soal No. 3

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan empat akhir gerakan kaki renang gaya dada
b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan tiga akhir gerakan kaki renang gaya dada
c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua akhir gerakan kaki renang gaya dada
d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu akhir gerakan kaki renang gaya dada

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor maks. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4 =															
Komentar Orang Tua:															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1) tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan: Lakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada!

a. Persiapan: badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air, pandangan ke depan

b. Gerakan: dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat.
c. Akhir gerakan: badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan.

Deskripsi penilaian persiapan kaki renang gaya dada.

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada

Deskripsi penilaian gerakan kaki renang gaya dada.

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada

Deskripsi penilaian gerakan kaki pada saat akhir renang gaya dada :

a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada
b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada
c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada
d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada

No.	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi Awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan / skor maks. x 4															
Komentar Orang Tua:															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.
4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik

Nama Proyek : Menemukan bentuk rangkaian aktivitas gerak berirama
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ________________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Maks	
	Nilai = skor perolehan/skor maks x 4	
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Kompetensi Dasar : 3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ________________________
Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping teknik renang gaya dada				5	
2.	Membuat kliping langkah-langkah memapelajari renang gaya dada				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Maks X 4					
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = Tuntas
BT = Belum Tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	4	4.8	Aktivitas Air	Renang gaya dada	Gerakan kaki renang gaya dada	75	Penugasan latihan gerakan kaki renang gaya dada di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
Komentar Orang Tua:											

b. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengay-aan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	4	4.8	Aktivi-tas Air	Renang gaya dada	Gerakan kaki renang gaya dada	75	Penugasan latihan gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara berpa-sangan di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 **85** **85**	Terlampaui sda

Komentar Orang Tua:

Pencegahan Pergaulan Bebas

Bab IX

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Mengembalikan peralatan yang telah digunakan 2. Tidak menggunakan alat secara sembarangan atau tidak asal-asalan 3. Menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial

2.	Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	1. Menyebutkan pengertian pergaulan 2. Menyebutkan pengertian pencegahan 3. Menyebutkan pengertian pergaulan bebas 4. Menyebutkan ciri-ciri pergaulan bebas 5. Menyebutkan dampak pergaulan bebas 6. Menyebutkan faktor penyebab pergaulan bebas 7. Menyebutkan solusi menyelesaikan pergaulan bebas 8. Menyebutkan cara pergaulan yang baik 9. Menyebutkan mengapa pergaulan bebas terjadi pada remaja
3.	Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	1. Memaparkan pengertian pergaulan 2. Memaparkan pengertian pencegahan 3. Memaparkan pengertian pergaulan bebas 4. Memaparkan ciri-ciri pergaulan bebas 5. Memaparkan dampak pergaulan bebas 6. Memaparkan faktor penyebab pergaulan bebas 7. Memaparkan solusi menyelesaikan pergaulan bebas 8. Memaparkan cara pergaulan yang baik 9. Memaparkan mengapa pergaulan bebas terjadi pada remaja

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Mengembalikan peralatan yang telah digunakan
2. Tidak menggunakan alat secara sembarangan atau tidak asal-asalan
3. Menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial

KI-3

1. Menyebutkan pengertian pergaulan
2. Menyebutkan pengertian pencegahan
3. Menyebutkan pengertian pergaulan bebas
4. Menyebutkan ciri-ciri pergaulan bebas
5. Menyebutkan dampak pergaulan bebas
6. Menyebutkan faktor penyebab pergaulan bebas
7. Menyebutkan solusi menyelesaikan pergaulan bebas
8. Menyebutkan cara pergaulan yang baik
9. Menyebutkan mengapa pergaulan bebas terjadi pada remaja

KI-4

1. Memaparkan pengertian pergaulan
2. Memaparkan pengertian pencegahan
3. Memaparkan pengertian pergaulan bebas
4. Memaparkan ciri-ciri pergaulan bebas
5. Memaparkan ciri-ciri pergaulan bebas
6. Memaparkan dampak pergaulan bebas
7. Memaparkan faktor penyebab pergaulan bebas
8. Memaparkan solusi menyelesaikan pergaulan bebas
9. Memaparkan cara pergaulan yang baik
10. Memaparkan mengapa pergaulan bebas terjadi pada remaja

D. Metode Pembelajaran

1. Inklusif (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. Resiprokal (timbal-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

a. **Media**
   1) Gambar: Orang yang terpengaruh akibat pergaulan bebas
   2) Model: Powerpoint

b. **Alat dan bahan**

   Alat yang dapat digunakan pada pembelajaran NAPZA, sebagai berikut: 1) Spidol, 2) *White board*, 3) LCD ± 1 buah.

F. Materi Pembelajaran

1. Pengertian Pencegahan

Proses nomina (kata benda), cara, perbuatan mencegah; penegahan; penolakan: *usaha pencegahan kemusnahan bahasa daerah sedang diseminarkan sedapat mungkin dilakukan pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi* (menurut *KBBI*)

2. Pengertian Pergaulan

Merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok. Seperti yang dikemukakan oleh Aristoteles bahwa manusia sebagai makhluk sosial (*zoon-politicon*), yang artinya manusia sebagai makhluk sosial yang tak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antarindividu atau kelompok guna melakukan hal – hal yang positif. Pergaulan yang negatif itu lebih mengarah ke pergaulan bebas. Hal itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya. Dalam usia remaja ini biasanya seseorang sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan bahkan, dia ingin mencoba sesuatu yang baru yang mungkin dia belum tahu apakah itu baik atau tidak.

3. Pengertian Pergaulan Bebas

Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas sawajarnya dari tuntutan, aturan, syarat dan perasaan malu, atau dapat juga diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama maupun norma kesusilaan, (www.artikerlsiana.com). Pada masa remaja yang merupakan masa peralihan dari anak-anak kepada masa dewasa, merupakan saat-saat yang rawan. Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Mereka sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan ini pun sering dilakukan melalui metode coba-coba walaupun sering melalui banyak kesalahan. Kesalahan yang dilakukan adakalanya menimbulkan kekhawatiran serta perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungan dan orang tuanya.

4. Ciri-Ciri Pergaulan Bebas

   a. Penghamburan harta untuk memenuhi keinginan nafsu biologis.
   b. Upaya mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji.
   c. Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat.
   d. Rasa ingin tahu yang besar.
   e. Rasa ingin mencoba dan merasakan.

f. Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
g. Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba dalam banyak hal.
h. Kesukaran yang dialami timbul akibat konflik karena keinginannya menjadi dewasa dan berdiri sendiri serta keinginan akan perasaan aman sebagai seorang anak dalam keluarganya.
i. Banyak mengalami tekanan mental dan emosi.
j. Terjerat dalam pesta hura-hura ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lain.

5. Faktor Penyebab Pergaulan Bebas

Para orang tua perlu menyadari bahwa zaman telah berubah.Sistem komunikasi, pengaruh media massa, kebebasan pergaulan dan modernisasi di berbagai bidang dengan cepat memengaruhi anak-anak. Budaya hidup kaum muda masa kini, berbeda dengan zaman para orang tua masih remaja dulu. Pengaruh pergaulan yang datang dari orang tua dalam era ini, dapat kita sebutkan antara lain.

a. Faktor Kesenjangan. Pada sebagian masyarakat kita masih terdapat anak-anak yang merasa bahwa orang tua mereka ketinggalan zaman dalam urusan orang muda. Anak-anak muda cenderung meninggalkan orang tua, termasuk dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul. Sementara orang tua tidak menyadari kesenjangan ini sehingga tidak ada usaha mengatasinya.
b. Faktor Kekurang pedulian. Orang tua kurang perduli terhadap pergaulan muda-mudi. Mereka cenderung menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal, ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.
c. Faktor ketidakmengertian. Kasus ini banyak terjadi pada para orang tua yang kurang menyadari kondisi zaman sekarang. Mereka merasa sudah melakukan kewajibannya dengan baik, tetapi dalam urusan pergaulan anak-anaknya, ternyata tidak banyak yang mereka lakukan. Bukannya mereka tidak peduli, tetapi memang mereka tidak tahu apa yang harus mereka perbuat.
d. Faktor Agama dan Iman. Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seseorang. Tanpa agama, hidup mereka akan kacau karena mereka tidak mempunyai pandangan hidup. Agama dan keimanan juga

dapat membentuk kepribadian seseorang. Dengan agama, kita dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak. Para remaja yang terbawa ke dalam pergaulan bebas biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak.

e. Perubahan Zaman. Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan Barat yang berbeda dengan kebudayaan kita sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

6. Dampak Pergaulan Bebas

Pergaulan bebas identik sekali dengan yang namanya "dugem" (dunia gemerlap). Sudah menjadi rahasia umum pula bahwa di dalamnya marak sekali pemakaian narkoba yang akhirnya berujung kepada HIV/AIDS. Pastinya setelah terkena virus ini, kehidupan remaja akan menjadi sangat timpang dari segala segi.

Kasus penyakit Human Immunodeficiany Virus/Acquired Immune Deficiency Syndrome (HIV/AIDS), khususnya pada kelompok umur remaja termasuk tinggi.

7. Solusi Menyelesaikan Pergaulan Bebas

Kita semua mengetahui peningkatan iman dan takwa kepada Tuhan YME, penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap orang mampu mencapai kesuksesan hidup nantinya.Tetapi, walaupun kata-kata tersebut sering 'didengungkan', tetap saja masih banyak remaja yang melakukan hal-hal yang tidak sepatutnya dilakukan.Selain daripada solusi di atas masih banyak solusi lainnya. Solusi-solusi tersebut adalah sebagai berikut.

a. Memperbaiki Cara Pandang

Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam "kenyataan". Maksudnya sebaiknya dari kecil remaja dididik agar tidak memiliki angan-angan yang tidak sesuai dengan kemampuannya sehingga apabila remaja mendapatkan kekecewaan, mereka akan mampu menanggapinya dengan positif.

b. Menjaga Keseimbangan Pola Hidup

Remaja perlu belajar disiplin dengan mengelola waktu, emosi, energi serta pikiran dengan baik dan bermanfaat, misalnya mengatur waktu dalam kegiatan sehari-hari serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.

c. Jujur pada Diri Sendiri

Artinya, adalah menyadari bahwa pada dasarnya tiap-tiap individu ingin yang terbaik untuk diri masing-masing sehingga jika itu terjadi, pergaulan bebas dapat dihindari.

d. Memperbaiki Cara Berkomunikasi

Perbaiki cara kita berkomunikasi dengan orang lain sehingga terbina hubungan baik dengan masyarakat. Untuk memberikan batas diri terhadap

kegiatan yang berdampak negatif, dapat kita mulai dengan komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekeliling kita.

e. Perlunya Remaja Berpikir untuk Masa Depan

Jarangnya remaja memikirkan masa depan. Seandainya tiap remaja mampu menanamkan pertanyaan "Apa yang akan terjadi pada diri saya nanti jika saya lalai dalam menyusun langkah untuk menjadi individu yang lebih baik?", kemudian hal itu diiringi dengan tindakan-tindakan positif untuk kemajuan diri para remaja. Selanjutnya, dengan itu kita harapkan mereka akan berpikir panjang untuk melakukan hal-hal menyimpang.

f. Tanamkan Nilai Agama

Kalangan remaja kita kebanyakan sudah tak mengindahkan lagi pentingnya nilai-nilai ketimuran. Nilai yang bersumberkan pada ajaran spiritualitas agama perlu dipegang.Termasuk meningkatkan derajat keimanan dan moralitas pemeluknya. Dengan dipegangnya nilai-nilai agama, harapannya mereka akan berpikir seribu kali untuk terjun ke pergaulan bebas.

g. Kurangi Menonton Televisi

Televisi idealnya bisa menjadi sarana mendapatkan informasi yang mendidik dan bisa meningkatkan kualitas hidup seseorang. Namun, kenyataannya, saat ini harapan itu sangat jauh. Televisi kita terutama stasiun televisi swasta, lebih banyak menampilkan acara hiburan, maupun sinetron-sinetron yang menawarkan nilai-nilai gaya hidup bebas dan hedonis. Begitu juga beragam tayangan infotainmen yang sering menayangkan acara yang tidak pantas, seperti perselingkuhan dan seks bebas di kalangan artis.

Kisah pergaulan bebas bukan menjadi hal yang tabu lagi. Makanya, tak ada langkah yang lebih manjur selain mengurangi menonton televisi. Ini karena lambat laun otak akan teracuni oleh nilai-nilai yang sebenarnya sangat negatif. Untuk mendapatkan informasi, kalangan muda bisa mengalihkan perhatian dengan membaca koran, majalah maupun buku-buku. Pekerjaan yang agak berat memang, tetapi jauh lebih produktif daripada kebanyakan menonton televisi yang tidak jelas dan cenderung merusak akal sehat pikiran.

h. Banyak Beraktivitas secara Positif

Cara ini menurut berbagai penelitian sangat efektif dijalankan. Pergaulan bebas, biasanya dilakukan oleh kalangan muda yang banyak waktu longgar, banyak waktu bermain, dan bermalam minggu. Nah, untuk mengantisipasi hal tersebut, mengalihkan waktu untuk kegiatan melalui hal-hal positif perlu terus dikembangkan. Misalnya dengan melibatkan anak muda dalam organisasi-organisasi sosial, menekuni hobinya dan mengembangkannya menjadi lahan bisnis yang menghasilkan, maupun mengikuti acara-acara kreativitas anak-anak muda. Dengan demikian, waktu mudanya akan tercurahkan untuk hal-hal positif dan sedikit waktu untuk memikirkan hal-hal negatif seperti pergaulan bebas tersebut.

i. Sosialisasi Bahaya Pergaulan Bebas

Di kalangan anak muda, pergaulan bebas sering dilakukan karena bisa jadi mereka tidak tahu akibat yang ditimbulkannya, misalnya penyakit kelamin yang mematikan. Informasi-informasi mengenai bahaya yang ditimbulkan akibat pergaulan bebas ini perlu terus disebarkan di kalangan pemuda. Harapannya, mereka juga punya informasi sebagai bahan pertimbangan akal sehatnya. Jika informasi tersebut belum didapatkan, ada kemungkinan mereka akan terus melakukan pergaulan bebas semau mereka. Namun, kalau informasi sudah didapatkan tapi mereka tetap nekad melakukan, itu persoalan lain lagi. Sepertinya perlu ada penanganan khusus, apalagi yang sudah terang-terangan bangga melakukannya.

j. Menegakkan Aturan Hukum

Bagi anak yang bangga tersebut, tak ada hal lain yang bisa menghentikan selain adanya perangkat hukum dan aturan hukum yang bisa menjeratnya. Setidaknya sebagai efek jera. Hal yang demikian harus dirumuskan dan dilaksanakan melalui hukum yang berlaku di negara kita. Langkah ini sebagai benteng terakhir untuk menyelamatkan anak-anak muda dari amoralitas karena perilaku pergaulan bebas yang lambat laun otomatis akan merusak bangsa ini.

8. Pergaulan yang Baik

Pergaulan yang baik bergantung pada tingkah laku kita sendiri. Kita harus banyak berkomunikasi dengan orang-orang yang kita percayai atau keluarga kita sendiri. Dalam bergaul yang sangat memengaruhi adalah lingkungan sekitar. Ada pepatah yang mengatakan *masuk ke kandang kambing tapi jangan seperti kambing*, begitu juga dengan bergaul kita harus memperhatikan lingkungan sekeliling. Bagaimana cara orang-orang berperilaku yang baik. Gaya berbicara yang sopan dan santun dalam bergaul tidak harus dengan cara ugal-ugalan atau ketenaran semata. Jadi, hal yang harus kita lakukan adalah jadi diri kamu sendiri, bagaimana orang di sekeliling kamu merasa nyaman saat berkomunikasi dengan kita. Jadi, cobalah memberanikan diri untuk mengungkapkan apa yang ada di dalam isi hati kita.

9. Mengapa Pergaulan Bebas dapat Terjadi di Kalangan Remaja

Apa sebenarnya faktor yang membuat orang untuk melakukan pergaulan? Menurut Dr. Soares: Pergaulan bebas adalah salah satu kebutuhan hidup dari makhluk manusia sebab manusia adalah makhluk sosial yang dalam kesehariannya membutuhkan orang lain, dan hubungan antarmanusia dibina melalui suatu pergaulan (*interpersonal relationship*).

Bahkan, Soares juga menyatakan pendapatnya tentang pergaulan bahwa itu merupakan HAM setiap individu dan itu harus dibebaskan sehingga setiap manusia tidak boleh dibatasi dalam pergaulan, apalagi dengan melakukan diskriminasi. Jadi, pergaulan antarmanusia harusnya bebas, tetapi tetap mematuhi norma hukum, norma agama, norma budaya, serta norma bermasyarakat.

Kurangnya perhatian orang tua, kurangnya penanaman nilai-nilai agama berdampak pada pergaulan bebas dan berakibat remaja dengan gampang melakukan hubungan suami istri di luar nikah sehingga terjadi kehamilan dan pada kondisi ketidaksiapan berumah tangga, akibatnya karena belum bisa bertanggung jawab terjadilah aborsi. Seorang wanita lebih cenderung berbuat nekat (pendek akal) jika menghadapi hal seperti ini.

10. Cara Menghindari Pergaulan Bebas di Kalangan Pelajar

Dewasa ini banyak sekali remaja yang terjerumus dalam pergaulan bebas, terutama sekali di kalangan pelajar/mahasiswa. Pemakaian narkoba hingga budaya seks bebas adalah salah satu dampak yang ditimbulkan oleh pergaulan bebas. Jadi, bagi para remaja, hal semacam ini sudah patut dihindari agar jangan sampai terjerumus ke pergaulan bebas tersebut.

Remaja adalah generasi penerus bangsa yang nantinya akan membangun Indonesia lebih baik dan lebih maju lagi. Jadi bila pergaulan bebas ini sudah membudaya, hal tersebut perlu kita cegah agar jangan sampai bangsa Indonesia ini rusak oleh para remaja yang bertindak tidak senonoh hingga merusak diri mereka juga negaranya sendiri.

Lingkungan keluarga berperan penting dalam memberikan fondasi yang kuat bagi para remaja. Pada masa kecil, sebenarnya harus diberikan perhatian yang lebih agar nantinya ketika sudah dewasa, tidak sampai terjerumus dalam pergaulan bebas. Berikut adalah cara menghindari/mengatasi pergaulan bebas di kalangan pelajar.

a. Ingat kepada Orang Tua

Agar tidak terjerumus dalam pergaulan bebas maka penting bagi kita selalu mengingat orang tua, yang telah bersusah payah memperjuangkan kita untuk bersekolah agar menjadi orang yang baik dan juga sukses. Dari hal itu sebaiknya kita berpikir untuk tidak melakukan sesuatu yang dapat membuat kita terjerumus dalam hal yang tidak baik. Bila sudah terjerumus dalam hal yang tidak baik, lihatlah dan pikirkanlah bagaimana perasaan orang tua kita, mereka pasti sangat kecewa dan sedih atas apa yang telah kita perbuat.

b. Perbanyak Aktivitas yang Positif

Untuk menghindari pergaulan yang tidak baik, hal yang penting untuk dilakukan adalah sibukkan diri dengan perbuatan yang positif. Misalnya, banyak beraktivitas dalam organisasi yang baik dan melakukan hal-hal yang positif lainnya. Menyibukkan diri oleh hal-hal yang positif akan dapat membuat diri terhindar dari perbuatan yang tidak baik, seperti pergaulan bebas.

c. Menaati Aturan Hukum yang Berlaku

Dalam pemerintahan kita ini, tentu sudah banyak sekali aturan yang dibuat agar remajanya tidak sampai terjerumus dalam pergaulan bebas. Maka sudah sepatutnya sebagai remaja ikuti hukum yang berlaku agar jangan sampai terjerumus dalam pergaulan bebas yang nantinya dapat memberikan dampak negatif bagi diri sendiri.

d. Bergaul dengan Orang Baik

Pergaulan sangat berperan bagi para remaja, bila salah dalam memilih, akan lebih mudah terjerumus dalam hal-hal yang tidak baik. Oleh karenanya, pilihlah teman bergaul yang baik agar perilaku kita, semakin baik pula.

11. Penyebab Maraknya Pergaulan Bebas di Indonesia

a. Sikap Mental yang Tidak Sehat

Sikap mental yang tidak sehat membuat banyaknya remaja merasa bangga terhadap pergaulan yang sebenarnya tidak sepantasnya, tetapi mereka tidak memahami karena masih terbatasnya daya pemahaman mereka. Ketidakstabilan emosi dapat dipacu dengan penganiayaan emosi seperti pembentukan kepribadian yang tidak sewajarnya dikarenakan tindakan keluarga ataupun orang tua yang menolak, acuh tak acuh, menghukum, mengolok-olok, memaksakan kehendak, dan mengajarkan yang salah tanpa dibekali dasar keimanan yang kuat bagi anak. Nantinya, akan membuat mereka merasa tidak nyaman dengan hidup yang mereka biasa jalani sehingga pelarian dari hal tersebut adalah negatif, contohnya dengan pergaulan bebas.

b. Pelampiasan Rasa Kecewa

Ketika seorang remaja mengalami tekanan dikarenakan kekecewaannya terhadap orang tua yang bersifat otoriter ataupun terlalu membebaskan, sekolah yang memberikan tekanan terus-menerus (baik dari segi prestasi untuk remaja yang sering gagal maupun dikarenakan peraturan yang terlalu mengikat), lingkungan masyarakat yang memberikan masalah dalam sosialisasi sehingga menjadikan remaja sangat labil dalam mengatur emosi, dan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di sekelilingnya, terutama pergaulan bebas dikarenakan rasa tidak nyaman dalam lingkungan hidupnya.

c. Kegagalan Remaja Menyerap Norma

Hal ini disebabkan karena norma-norma yang ada sudah tergeser oleh modernisasi yang sebenarnya adalah westernisasi.

Sumber:Kabarmedan.com

Gambar: 9.1. Kegagalan remaja menyerap norma

12. Prinsip-Prinsip Etika Pergaulan Remaja

a. Hak dan Kewajiban
Hak kita memang layak untuk kita tuntut, tapi juga jangan sampai meninggalkan kewajiban kita sebagai makhluk sosial.

b. Tertib dan disiplin
Selalu tertib dan disiplin dalam melakukan setiap aktivitas. Disiplin waktu agar tidak keteteran.

c. Kesopanan
Senantiasa menjaga sopan santun, baik dengan teman sebaya atau orang tua dan juga guru di mana pun dan kapan pun.

d. Kesederhanaan
Bersikaplah sederhana

e. Kejujuran
Jujur akan membawa kita ke dalam kebenaran. Bersikap jujurlah walau itu pahit.

f. Keadilan
Senantiasa bersikap adil dalam bergaul.Tidak membeda-bedakan teman.

g. Cinta Kasih
Saling mencintai dan menyayangi teman kita agar terhindar dari permusuhan.

h. Suasana dan Tempat Pergaulan Kita
Selalu memperhatikan suasana dan tempat kita bergaul.

Sumber: Tubasmedia.com
Gambar : 9.2. Etika pergaulan

13. Faktor yang Memengaruhi Pergaulan Remaja

Sebagai makhluk sosial, individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Begitu juga dengan pergaulan pada remaja. Ada beberapa faktor yang bisa

memengaruhinya antara lain, kondisi fisik, kebebasan emosional, interaksi sosial, pengetahuan terhadap kemampuan diri, penguasaan diri terhadap nilai-nilai moral dan agama.

14. Prinsip Dasar Pergaulan yang Sehat

Pergaulan yang sehat adalah yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yaitu terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas. Semestinya lebih ditekankan kepada hal-hal positif, seperti mempertegas eksistensi diri atau guna menjalin persaudaraan serta menambah wawasan.

a. Saling menyadari bahwa semua orang saling membutuhkan dan merasa paling benar. Seperti kita ketahui bersama bahwa setiap manusia pasti akan membutuhkan manusia lain. Keadaan ini harus kita sadari betul, supaya kita tidak menjadi manusia paling egois.

b. Hubungan memberikan nilai positif bagi kedua belah pihak.

c. Hubungan yang baik adalah hubungan yang saling menguntungkan. Saya yakin Anda tidak suka dirugikan demikian sebaliknya orang lain juga tidak suka kita rugikan. Dari itulah salah satu dasar pergaulan sehat yang lain, yaitu simbiosis mutualisme. Jangan sampai kita berpikir untuk merugikan orang lain.

d. Saling menghormati dan menghargai.
e. Satu kata yang selalu saya ingat jika kita ingin dihargai dan dihormati orang lain, harus terlebih dahulu dapat menghargai dan menghormati orang lain. Menghargai dan menghormati orang lain ini dapat dilakukan dengan banyak hal seperti menghargai dan menghormati pendapat orang lain, menghargai dan menghormati cara beribadah orang lain, menghargai dan menghormati adat istiadat orang lain, menghargai dan menghormati cara berpikir orang lain dan sebagainya.
f. Tidak berprasangka buruk
g. Agama mana pun jelas melarang seseorang untuk berprasangka buruk kepada orang lain. Karena prasangka buruk hanya akan mendatangkan masalah dan permusuhan antara kita dengan orang lain.
h. Saling memahami perbedaan.
i. Manusia dilahirkan dengan berbagai macam perbedaan, baik itu dari segi fisik, psikologis, ras, suku, budaya dan lain-lain. Setiap manusia itu memiliki keunikan tersendiri, karena hal inilah kita harus memahami perbedaan tersebut.
j. Saling memberikan nasihat.
k. Orang bijak berkata teman yang baik adalah teman yang selalu mengajak ke jalan yang baik dan mencegah ke jalan yang tidak baik. Ini juga salah satu prinsip pergaulan yang sehat. Dengan saling memberikan nasihat, secara tidak langsung, menjalin hubungan yang lebih sehat bukan hanya untuk dunia, tapi juga untuk akhirat kelak.

Tips :
- Hindari pergaulan bebas di kalangan remaja atau para pelajar.
- Patuhi norma-norma agama dan adat istiadat yang baik di lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat.
- Jauhilah tempat-tempat prostitusi atau lokalisasi PSK (Pekerja Seks Komersial).
- Jauhilah dari minum minuman keras dan penggunaan narkoba.
- Jauhilah menonton film-film yang bersifat pornografi.

Penilaian Hasil Belajar Pencegahan Pegaulan Bebas

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2. Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Yang dimaksud dengan pencegahan pergaulan bebas adalah ......
    a. pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
    b. pengobatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
    c. penanggulangan faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
    d. perawatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
2. Pergaulan adalah ......
    a. proses interaksi yang dilakukan oleh kelompok dengan individu
    b. proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu,
    c. proses interaksi yang dilakukan oleh individu tertentu
    d. proses interaksi yang dilakukan hanya oleh kelompok
3. Salah satu faktor penyebab pergaulan bebas dari faktor orang tua adalah ......
    a. orang tua dianggap ketinggalan zaman
    b. orang tua dianggap lebih maju dari remaja
    c. orang tua dan remaja dianggap ketinggalan zaman
    d. remaja dianggap ketinggalan zaman
4. Salah satu indikasi ciri-ciri pergaulan bebas pada remaja, adalah ......
    a. ekonomi
    b. mental dan emosi
    c. sosial.
    d. fisik
5. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA, adalah ...
    a. tidak peduli terhadap kesehatan
    b. peduli terhadap lingkungan
    c. peduli terhadap kesehatan
    d. peduli terhadap orang lain

6. Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas penyebarab penyakit adalah ......
   a. HIV/AIDS
   b. Kanker
   c. Paru-paru
   d. Kusta

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab empat jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab dua jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab satu jawaban dengan benar

1. Jelaskan pengertian pergaulan bebas!
2. Jelaskan empat macam ciri–ciri pergaulan bebas!
3. Jelaskan empat macam faktor penyebab terjadinya pergaulan bebas!

Format penilaian essay (KI-3),

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml. Skor	Nilai
		1				2				3					
		Pengertian bebas				Ciri pergaulan bebas				Faktor penye-bab pergaulan bebas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Maks = 16															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan

Intruksi: ***Lakukan pembuatan power point tentang Pencegahan Pergaulan Bebas:***

1. Persiapan materi dengan sumbernya!
2. Langkah pembuatan power point secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah pembuatan *power point*, penyajian materi

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Juml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point													
		Persiapan				Langkah pembuatan				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	**12**	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
4	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor makssimal x 4															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas".
4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas".
Nama Proyek : Penanggulangan Pergaulan Bebas
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : ______________________
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi/Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Maks	
	Nilai = skor perolehan/skor maks x 4	
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas".

4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas".

.

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : ____________________

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Keterca-paian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping macam-macam narkoba				5	
2.	Membuat kliping akibat kecanduan narkoba				5	
3.	Membuat kliping pencegahan narkoba				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Maks x 4					
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = Tuntas
BT = Belum Tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.7	NAPZA	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan makalah	75	Penugasan mencari penanggulangan pergaulan bebas luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui
Komentar Orang Tua:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.7	Pencegahan pergaulan bebas	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan makalah	75	Penugasan mencari informasi tentang pencegahan pergaulan bebas secara berpasangan di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	**85** **85** **85**	Terlampaui sda
Komentar Orang Tua:											

Keselamatan di Jalan Raya

Bab X

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya. 2. Melakukan kegiatan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain 3. Melakukan penggunaan alat sesuai fungsinya
2.	3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.	1. Menyebutkan pengertian jalan dan rambu-rambu lalu lintas 2. Menyebutkan pengertiann jalan raya. dan pengertian markahh jalan 3. Menyebutkan pengertian keselamatan di jalan raya 4. Menyebutkan klasifikasi jalan dan berkendaraan mobil

3.	4.10 Mengampanyekan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.	1. Mengampanyekan pengertian jalan dan rambu-rambu lalu lintas 2. Mengampanyekan pengertiann jalan raya.dan pengertian markahh jalan 3. Mengampanyekan pengertian keselamatan di jalan raya 4. Mengampanyekan klasifikasi jalan dan berkendaraan mobil

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-2

1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
2. Melakukan kegiatan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain
3. Melakukan penggunaan alat sesuai fungsinya

KI-3

1. Menyebutkan pengertian jalan dan rambu-rambu lalulntas
2. Menyebutkan pengertiann jalan raya.dan pengertian markahh jalan
3. Menyebutkan pengertian keselamatan di jalan raya
4. Menyebutkan klasifikasi jalan dan berkendaraan mobil

KI-4

1. Mengampanyekan pengertian jalan dan rambu-rambu lalulintas
2. Mengampanyekan pengertian jalan raya.dan pengertian markahh jalan
3. Mengampanyekan pengertian keselamatan di jalan raya
4. Mengampanyekan klasifikasi jalan dan berkendaraan mobil

D. Metode Pembelajaran

a. Inclusive (cakupan)
b. Demonstrasi
c. Part and whole (bagian dan keseluruhan)
d. Resiprocal (timbal-balik)
e. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
f. Pendekatan Saintifik

E. Media Pembelajaran

a. Media

1) Gamba : keselamatan di jalan raya
2) Model : *Powerpoint*

b. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktivitas pembelajaran, sebagai berikut : 1) Spidol, 2) *White board* 3) LCD ± 1 buah,

F. Materi Pembelajaran

Belakangan ini, tingkat kecelakaan jalan raya semakin meningkat. Banyak nyawa terkorban dalam tragedi tersebut. Oleh karena itu, kita haruslah mengambil langkah-langkah untuk mengurangi tingkat kecelakaan di jalan raya.

Antara langkah-langkah untuk mengurangkan tingkat kecelakaan jalan raya adalah dengan memberi pendidikan tentang peraturan di jalan raya kepada siswa. Contohnya melalui mata pelajaran PKJR, siswa diajar tentang maksud simbol-simbol pada papan keselamatan jalan raya dan langkah-langkah keselamatan yang harus diambil ketika berada di jalan raya. Ini dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga keselamatan di jalan raya. Di samping itu, kita hendaklah menjadi pengguna jalan raya yang baik tertib dan mematuhi peraturan yang ada.

1. Pengertian Jalan

Berdasarkan UU RI No 38 Tahun 2004, jalan adalah prasarana transportasi darat yang meliputi segala bagian jalan, termasuk bangunan pelengkap dan perlengkapannya yang diperuntukkan bagi lalu lintas, yang berada pada permukaan tanah, di atas permukaan tanah, di bawah permukaan tanah dan/atau air, serta di atas permukaan air, kecuali jalan kereta api, jalan lori, dan jalan kabel;

Berdasarkan UU RI No 22 Tahun 2009 tentang Lalu lintas dan Angkutan Jalan yang diundangkan setelah UU No 38 mendefinisikan jalan adalah seluruh bagian jalan, termasuk bangunan pelengkap dan perlengkapannya yang diperuntukkan bagi Lalu lintas umum, yang berada pada permukaan tanah, di atas permukaan tanah, di bawah permukaan tanah dan/atau air, serta di atas permukaan air, kecuali jalan rel dan jalan kabel.

Prasarana lalu lintas dan angkutan jalan adalah ruang lalu lintas, terminal dan perlengkapan jalan yang meliputi markahh, rambu, alat pemberi isyarat lalu lintas, alat pengendali dan pengaman pengguna jalan, alat pengawasan dan pengamanan jalan serta fasilitas pendukung.

2. Pengertian Jalan Raya

Jalan raya ialah jalan utama yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain. Biasanya jalan besar ini mempunyai ciri-ciri berikut.

1. Digunakan untuk kendaraan bermotor
2. Digunakan oleh masyarakat umum
3. Dibiayai oleh perusahaan negara
4. Penggunaannya diatur oleh undang-undang pengangkutan

Sumber: malesbanget.com
Gambar 10.1 Jalan Raya

3. Jenis Aktivitas di Jalan Raya

A. Aktivitas Pejalan Kaki

Pejalan kaki adalah istilah dalam transportasi yang digunakan untuk menjelaskan orang yang berjalan di lintasan pejalan kaki baik di pinggir jalan, trotoar, lintasan khusus bagi pejalan kaki ataupun menyeberang jalan. Untuk melindungi pejalan kaki dalam berlalu lintas, pejalan kaki wajib berjalan pada bagian jalan dan menyeberang pada tempat penyeberangan yang telah disediakan bagi pejalan kaki.

1. Kewajiban Pejalan Kaki
    a) Berjalan pada bagian jalan yang diperuntukkan bagi pejalan kaki, atau pada bagian jalan yang paling kiri apabila tidak terdapat bagian jalan yang diperuntukkan bagi pejalan kaki;
    b) Menggunakan bagian jalan yang paling kiri apabila membawa kereta dorong;

c) Menyeberang di tempat yang telah ditentukan;

Sumber: Pulse.ng
Gambar 10.2. Pejalan Kaki

Dalam hal tidak terdapat tempat penyeberangan yang ditentukan, pejalan kaki dapat menyeberang di tempat yang dipilihnya dengan memperhatikan keselamatan dan kelancaran lalu lintas.

Rombongan pejalan kaki di bawah pimpinan seseorang harus mempergunakan lajur paling kiri menurut arah lalu lintas. Pejalan kaki yang merupakan penyandang cacat tunanetra wajib mempergunakan tanda-tanda khusus yang mudah dikenali oleh pemakai jalan lain.

2. Kawasan Pejalan Kaki

Kawasan pejalan kaki kawasan yang khusus diperuntukkan bagi pejalan kaki, kendaraan pribadi dilarang masuk kekawasan ini, di kawasan ini pejalan kaki yang diutamakan. Kawasan ini biasanya dibangun di daerah pertokoan, kawasan wisata, salah satu contoh di Jakarta adalah di kawasan Pasar Baru.

B. Aktivitas Bersepeda

Bersepeda adalah merupakan salah satu model transportasi darat yang menggunakan sepeda. Sepeda pertama kali diperkenalkan pada abad ke-19 Masehi. Banyak penggemar sepeda yang melakukan kegiatan. Orang yang mempergunakan sepeda sebagai model transportasi rutin juga dapat disebut komuter. Penggunaan sepeda sebagai model transportasi rutin tidak hanya dilakukan oleh pekerja yang bekerja di sektor non-formal, tetapi juga dilakukan oleh pekerja yang bekerja di sektor formal.

Para pekerja di sektor formal yang menggunakan sepeda sebagai moda transportasi rutin ini sebagian besar tergabung dalam komunitas pekerja bersepeda atau yang dikenal dengan nama *Bike to Work Indonesia* (B2W Indonesia).

Selain para pekerja, sepeda juga banyak digunakan oleh anak sekolah. Selain karena menggunakan sepeda tidak membutuhkan biaya tambahan, bersepeda juga dapat dilakukan di jalan yang kurang bagus sekalipun. Bersepeda bagi anak sekolah juga dapat mengurangi bahaya kecelakaan dalam berkendara dan berlalu lintas.

Sumber sditnurulislamsda.files.wordpress.com
Gambar 10.3 Lintasan Bersepeda

3. Cara bersepeda yang baik di jalan raya
   a) Berpakaianlah dengan benar. Pakailah helm dan pakaian berwarna terang. Pada musim hujan, gunakan jas hujan yang tidak mengganggu kenyamanan, keseimbangan, dan kendali Anda di atas sepeda.
   b) Patuhi rambu dan peraturan lalu lintas. Tak ada bedanya dengan pengguna jalan yang lain, bersepeda di jalan raya juga harus mematuhi rambu dan perturan lalu lintas.
   c) Jangan pernah bersepeda melawan arus jalan. Pengemudi kendaraan bermotor tak akan memperhatikan sepeda yang melaju di jalur jalan yang salah.
   d) Jangan memakai *headphone* (*earphone*). Pakailah helm, jangan menggunakan peranti *headphone* (dari *walkman* maupun *handphone*). Menurut beberapa penelitian telinga yang tertutup rapat bisa mengurangi keawasan keadaan sekelilingnya.
   e) Siapkan kedua tangan untuk mengerem. Anda mungkin tak bisa langsung berhenti jka mengerem hanya dengan satu tangan. Jangan bersepeda terlalu dekat di belakang kendaraan lain, dan pada musim hujan selalu siapkan jarak aman pengereman karena rem selalu menurun efisiensinya manakala basah.
   f) Perhatikan jalan di samping dan belakang Anda. Belajarlah memindai keadaan jalan di samping dan di belakang Anda tanpa harus kehilangan keseimbangan dan kendali Anda pada sepeda.

g) Jangan menyalip dari kiri. Pengemudi kendaraan bermotor biasanya tidak akan menduga kalau ada sepeda yang menyalip dari kiri.
h) Jangan melewati garis pembatas jalan. Manakala menyalip, pastikan Anda tidak melewati garis pembatas jalan. Demikan halnya manakala lalu lintas dalam keadaan padat.
i) Gunakan lampu di malam hari. Selain membantu Anda buat melihat arah dan kondisi jalan, lampu membantu pengemudi kendaraan lain di depan untuk melihat keberadaan Anda. Tambahkan juga lampu di bagian belakang sepeda, atau sekurang-kurangnya reflektor.
j) Gunakan tangan Anda untuk memberi tanda. Gunakan tangan untuk memberi tanda kepada pengguna jalan lain tentang ke arah mana Anda akan melaju. Ini memang aturan tak tertulis bagi pengguna sepeda, tetapi penting bagi keamanan Anda sendiri.
k) Rawat dan jagalah kondisi sepeda Anda. Lakukan perawatan rutin sehingga sepeda Anda bisa berjalan dengan aman dan nyaman. Gantilah rem dan ban secara berkala. Merawat sepeda itu mudah, Anda bisa belajar dan melakukannya sendiri.

Sumber: sijoritoday.com
Gambar 10.4 Lintasan Bersepeda

4. Beberapa kesalahan bersepeda di jalan raya
   a) Posisi sadel. Kesalahan pertama dan cukup sederhana berkaitan dengan posisi sadel. Para *goweser* pemula memiliki anggapan bahwa sadel lebih enak berada di posisi yang rendah. Tujuannya tak lain adalah jika kehilangan keseimbangan, kaki bisa segera menginjak tanah. Sepintas lalu sepertinya pemikiran ini sangatlah tepat namun sesungguhnya hal tersebut merupakan suatu kesalahan. Posisi sadel yang terlampau rendah sesungguhnya akan membuat *goweser* menjadi lebih cepat lelah. Tenaga akan lebih banyak terkuras karena

goweser harus mengayuh pedal dengan kekuatan yang berlebihan. Karena itu, sebaiknya atur posisi sadel pada posisi yang tepat dan nyaman, tidak terlalu rendah ataupun tidak terlalu tinggi.

b) Posisi telapak kaki. Posisikan telapak kaki pada pedal dengan posisi yang tepat. Hindari mengayuh dengan menggunakan tumit ataupun bagian tengah telapak kaki sebab posisi telapak kaki seperti ini membuat tenaga tidak bisa optimal.

c) Penggunaan *gear*. *Goweser* pemula pada umumnya malas memindahkan *gear*. *Gear* yang seringkali diubah hanyalah *gear* bagian belakang, sementara *gear* bagian depan diabaikan. Kebiasaan ini bisa berisiko menyebabkan rantai keluar dari *gear* atau rantai menjadi lebih cepat rusak.

d) Rambu-rambu lalu lintas. Rambu-rambu lalu lintas di jalan raya tentunya diperuntukkan bagi semua pengguna jalan termasuk pada *goweser*. Sayangnya, cukup banyak para *goweser* pemula yang mengabaikan lampu merah dan memilih untuk menerobos saat lampu merah menyala. Tentu saja hal ini adalah suatu kesalahan yang bisa membahayakan *goweser* sendiri dan pengguna jalan lainnya.

e) Saat berbelok. Salah satu dari 9 kesalahan yang biasa dilakukan goweser pemula terjadi saat hendak berbelok. Memang sepeda tidak dilengkapi dengan sistem yang bisa memberikan tanda kepada pengendara lainnya bahwa *goweser* hendak berbelok. Tetapi bukan berarti *goweser* tak perlu memberikan tanda ketika akan berbelok. Gunakan tangan untuk memberi tanda kepada pengendara lainnya jika hendak berbelok demi menjaga keselamatan sendiri dan juga orang lain.

f) Penggunaan lampu di malam hari. Saat bersepeda di malam hari, banyak *goweser* yang mengabaikan penggunaan lampu. Padahal lampu sangatlah penting untuk menjaga keselamatan *goweser*. Sebaiknya nyalakan lampu di bagian belakang dan di bagian depan sepeda. Lampu-lampu ini bisa diperoleh dengan mudah di toko-toko sepeda.

g) Kostum. Jika ingin menempuh rute bersepeda yang jauh, sebaiknya gunakan kostum yang nyaman. Hindari mengenakan pakaian yang terlalu tertutup dan tebal sebab kostum seperti ini akan membuat *goweser* mudah berkeringat. Keadaan tersebut bisa memicu terjadinya dehidrasi.

h) Minuman. Tak banyak *goweser* pemula yang membawa botol berisi air saat sedang bersepeda. Padahal asupan air selama bersepeda sangatlah diperlukan terlebih jika *goweser* menempuh jarak yang jauh. Sebaiknya setiap *goweser* membawa botol yang berisi air untuk menghindari dehidrasi selama bersepeda.

C. Aktivitas Berkendaraan Menggunakan Bus

Bus adalah kendaraan besar beroda, digunakan untuk membawa penumpang dalam jumlah banyak. Istilah bus ini berasal dari bahasa Latin, omnibus, yang berarti “(kendaraan yang berhenti) di semua (perhentian)”.

1. Tempat perhentian bus atau halte bus atau *shelter* atau stopan bus (dari bahasa Inggrisnya *bus stop*) adalah tempat untuk menaikkan dan menurunkan penumpang bus, biasanya ditempatkan pada jaringan pelayanan angkutan bus. Di pusat kota ditempatkan pada jarak 300 sampai 500 m dan di pinggiran kota antara 500 sampai 1000 m makin banyak penumpang yang naik turun di suatu tempat perhentian bus makin besar dan makin lengkap fasilitas yang disediakan. Untuk tempat perhentian yang kecil cukup dilengkapi dengan rambu lalu lintas saja, dan untuk perhentian yang besar bisa dilengkapi dengan atap dan tempat duduk, bahkan bila diperlukan dapat dilengkapi dengan kios kecil untuk menjual surat kabar, atau rokok. Jarak antartempat perhentian bergantung pada lokasinya di pusat kota dengan kegiatan yang tinggi disarankan [1] 400 m ataupun kurang dari itu sedang di pinggiran kota dengan kerapatan yang rendah dapat ditempatkan pada jarak antara 600 sampai 1000 m. Untuk mendapatkan jarak antara yang optimal disarankan untuk menggunakan *modeling* perencanaan angkutan umum[2].

Sumber: upload.wikimedia.org
Gambar 10.5 Halte Bus

2. Menggunakan bus atau angkot, berikut adalah cara dan tipsnya.
   a) Bertanyalah mengenai rute bus atau angkot kepada teman sekolah, kuliah atau kerja Anda. Kalau Anda malu, bertanyalah kepada orang tua di rumah Anda atau google. Semua bus atau angkot memiliki kode angka atau huruf yang mewakili rute yang dilalui. Misal, Bus

Patas AC yang beredar di Jakata dengan kode P11 memiliki rute pulang pergi (PP) dari terminal Pulo Gadung sampai Lebak Bulus (vis versa).

b) Berdirilah di halte atau pinggir jalan. Ini penting, di sinilah Anda akan memulai petualangan Anda. Bila bus atau angkot yang Anda maksud melaju sekitar 10 meter ke arah Anda, lambaikan tangan kiri Anda sebagai tanda stop!

c) Selalu naik dengan kaki kanan dan turun dengan kaki kiri, ini penting banget! Bila akan naik, fokus dan pijaklah tumpuan pertama bus/ angkot dengan kaki kanan yang merupakan tumpuan paling kuat. Selain itu, bertumpu pada kaki kanan pada pintu bus sebelah kiri menyelaraskan momentum gerak tubuh dan kendaraan.

d) Siapkan uang pecahan kecil dan jangan malu atau takut bertanya ongkos. Sistem pembayaran bus atau angkutan kota di Indonesia sebagian besar masih sangat ‘jadul’, kita diharuskan membayar ke sopir atau kondektur. Tarifnya pun sering tidak jelas, diukur berdasarkan jarak tempuh yang tidak jelas parameternya. Ketika ada kenaikan tarif, baru bisa sedikit jelas tarifnya karena pengumuman mengenai tarif baru yang berlaku, biasanya ditempel di pintu angkot atau jendela bus. Untuk menjaga biar kita nggak seperti orang bingung, biasakan menyiapkan uang Rp1000,- , Rp2000,- atau Rp5000,-, untuk memudahkan uang kembalian bila Anda tidak tahu tarif yang Anda harus bayarkan untuk jarak yang Anda tempuh. Ketika akan sampai pada tujuan atau pak kondektur menghampiri Anda, bertanyalah mengenai tarif yang harus dibayar, nggak apa-apa kok, mereka bukan ‘macan’ yang siap menerkam penumpang yang masih belajar naik angkutan umum.

e) Ketika di dalam bus atau angkot, bertanyalah ke kondektur atau supir agar tidak salah naik.

Sumber: http://poskotanews.com
Gambar 10.6 Angkutan Umum

D. Aktivitas Berkendaraan Menggunakan Sepeda Motor

Sumber: digaleri.com
Gambar 10.7 Kendaraan Motor

Sepeda motor adalah kendaraan beroda dua yang digerakkan oleh sebuah mesin. Letak kedua roda sebaris lurus dan pada kecepatan tinggi sepeda motor tetap stabil disebabkan oleh gaya *gearoskopik*. Pada kecepatan rendah, kestabilan atau keseimbangan sepeda motor bergantung kepada pengaturan setang oleh pengendara. Penggunaan sepeda motor di Indonesia sangat populer karena harganya yang relatif murah, terjangkau untuk sebagian besar kalangan dan penggunaan bahan bakarnya serta serta biaya operasionalnya cukup hemat.

1. Cara berkendaraan motor yang baik
   a) Gunakan helm yang berstandar SNI dan jaket serta sarung tangan.
   b) Perhatikan posisi duduk sebelum menjalankan kendaraan, pastikan Anda telah berada pada posisi duduk yang benar dan senyaman mungkin. Posisi duduk pada saat di atas motor yang benar adalah paha bagian dalam menjepit jok. Dengan posisi duduk seperti ini maka kendaraan akan menjadi lebih stabil saat dijalankan.
   c) Memperhatikan posisi tangan. Posisi tangan yang baik adalah posisi tangan dengan keadaan menekuk 135 derajat. Selain memberikan efek yang lebih stabil, posisi tangan seperti ini juga memberikan efek meredam guncangan yang terjadi pada bahu saat motor berada pada kondisi jalan yang kurang bagus.
   d) Perhatikan pandangan. Pandangan yang baik adalah pandangan yang bisa melihat jalanan secara luas. Hindari melihat dengan jarak pendek atau bagian depan bawah ban depan motor Anda.

e) Teknik menggunakan pengereman teknik pengereman yang baik merupakan faktor utama keselamatan Anda saat berkendara. Adapun beberapa teknik pengereman motor yang benar adalah sebagai berikut:
   a. Selalu pastikan jari telunjuk tangan kanan Anda berada pada *handle* rem, jika Anda menggunakan motor kopling, maka jari-jari pada tangan kiri Anda selalu berada pada tuas kopling agar bisa menarik tuas dengan cepat pada saat kendaraan mengerem.
   b. Fungsikan dengan maksimal kedua rem yang ada pada motor agar pengereman bisa dilakukan dengan lebih stabil dan aman.
   c. Usahakan posisi duduk tetap berada pada posisi yang tegak saat pengereman berlangsung.

Sumber: http://papasemar.com

Gambar 10.8 Cara berkendara dengan baik

f) Letak dan posisi kaki keadaan yang paling sering terjadi sekarang adalah kedua kaki tetap berada di bawah pada saat kendaraan telah melaju. Ingatlah jika hal tersebut sangat berbahaya, oleh karenanya selalu posisikan kaki kanan Anda berada pada tuas rem belakang sebelum kendaraan dijalankan maupun pada saat tengah berhenti.

Itulah beberapa tips mengenai cara berkendara yang baik dan aman untuk pengguna sepeda motor (*bikers*).

2. Kesalahan yang sering terjadi dan kerap dilakukan oleh para pengguna sepeda motor.
   a) Motor baru tak boleh ngebut atau boncengan? Sebenarnya mengendarai motor baru (baru beli dari *dealer*) boleh saja dipacu dengan kecepatan tinggi asal tidak berlebihan dan 'ugal-ugalan'. Saat ini motor yang dipasarkan adalah jenis motor 4 tak yang dibuat dengan teknologi tinggi dan tidak dapat disamakan dengan motor dulu yang masih 2 tak. Dalam hal ini yang membedakan motor 2 tak dan 4 tak pada masa inreyen adalah sistem pelumasannya
   b) Memanasi mesin terlalu lama. Perlakuan ini juga termasuk perlakuan yang salah. Karena sebenarnya kita cukup melakukan pemanasan terhadap mesin selama 1-2 menit saja. Yang juga perlu diingat

adalah ketika kita melakukan pemanasan mesin, motor memerlukan bahan bakar untuk itu. Dengan demikian makin lama memanasi motor, makin banyak pula bahan bakar yang terbuang.

c) Enggan memeriksa sebelum berkendara. Pemerikasaan terhadap kendaraan sangat diperlukan, seperti oli, bensin, lampu, sein, klakson, rem, dan ban.
d) Membuka gas terlalu besar ketika menstarter motor. Tak perlu melakukan hal demikian. Kebiasaan seperti ini hanya akan membuat mesin menjadi susah hidup karena campuran tidak stabil, yaitu udara banyak bensin sedikit.
e) Menekan tombol electric starter secara berulang. Hal ini merupakan tindakan yang seharusnya tidak dilakukan. Setiap kali tombol starter ditekan, tidak diperbolehkan lebih dari 5 detik. Apabila mesin belum juga hidup, hentikan penekanan selama kurang lebih 5 detik. Kemudian ulangi kembali. Jika mesin tetap tak mau hidup setelah 3-4 kali penekanan, gunakanlah kick starter agar kendaraan Anda dapat hidup.
f) Takut aki cepat habis, tak pernah memakai electric starter sekalipun. Perilaku seperti ini adalah contoh dari sekian sikap yang salah, pasalnya starter merupakan alat untuk menambah kenyamanan dalam berkendara. Akibat yang akan terjadi apabila kita tidak pernah memakai *electric* starter adalah elektronik yang berhubungan dengan mesin akan menjadi macet.
g) Gas terbuka terlalu besar pada gigi 1. Ini contoh yang tidak boleh ditiru. Hal ini dapat menyebabkan motor akan tersentak dan spontan melompat kedepan. Yang betul ketika akan menjalankan motor adalah dengan menutup gas secara penuh kemudian masuk pada transmisi pertama (gigi 1), selanjutnya menaikkan gas secara perlahan.
h) Kaki selalu menekan pedal rem. Hindari hal yang sama sekali tidak baik ini, meskipun kebanyakan dari kita tak sadar ketika berkendara kaki kita selalu menekan pedal rem. Pedal rem yang terus tertekan selama berkendara akan mengakibatkan kanvas rem menjadi cepat habis dan juga dapat mengakibatkan mesin merasa ‘menderita’. Bukan hanya rem dan mesin, kopling pun demikian karena kopling juga akan sedikit tertarik. Jika ini terus dibiarkan maka akan mengakibatkan terjadinya ‘slip’ di antara pelat kopling yang membuat motor tidak bertenaga dan kopling menjadi aus.
i) Menekan kopling saat melawati jalan berliku. Menekan kopling pada saat menikung dan kecepatan tinggi dapat menimbulkan bahaya karena kendaraan akan menyelonong dan sulit dikendalikan. Hal ini diakibatkan karena jika kita menekan kopling saat

berkendara, kendaraan tak ubahnya seperti dalam keadaan netral (0 = “nol”). Seharusnya ketika sedang berada di tikungan adalah dengan mengurangi kecepatan baik dengan pengereman maupun mengurangi gigi

j) Antipakai cuk ketika starter. Anggapan yang salah menstater memakai cuk sudah tak baik lagi setelannya. Karena motor sekarang telah menggunakan teknologi canggih dengan banyak udara bensin sedikit. Oleh karena itu, cuk diperlukan dengan catatan harus ditutup kembali setelah selesai menstarter dan motor telah dalam keadaan hidup, hal ini bertujuan untuk menghemat bahan bakar.
k) Mengendarai motor di jalan raya secara zig-zag.
l) Menyerobot lampu merah atau berhenti melewati garis pemberhentian di lampu merah.

Sumber: http://image-serve.hipwee.com
Gambar 10.9 Berkendara yang tidak baik

4. Pengertian Keselamatan di Jalan Raya

Suatu upaya mengurangi kecelakaan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebab kecelakaan, seperti prasarana, faktor sekeliling, sarana, manusia, dan rambu atau peraturan

Keselamatan lalu lintas bertujuan untuk menurunkan korban kecelakaan lalu lintas di jalan. Jumlah korban kecelakaan lalu lintas jauh lebih tinggi dari kecelakaan transportasi laut, kereta api dan udara.

Keselamatan lalu lintas merupakan suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya, karena kecelakaan mengakibatkan pemiskinan terhadap keluarga korban kecelakaan.

5. Klasifikasi Jalan Raya

Berdasarkan Undang-Undang No. 38 mengenai jalan, maka jalan dapat diklasifikasikan menjadi 4 klasifikasi jalan yaitu jalan arteri, jalan kolektor, jalan lokal, dan jalan lingkungan.

a. Jalan Arteri

a) Jalan arteri primer adalah ruas jalan yang menghubungkan antar kota jenjang kesatu yang berdampingan atau menghubungkan kota jenjang kesatu dan kota jenjang kedua. (R. Desutama. 2007) Jika ditinjau dari peranan jalan, persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Arteri Primer adalah sebagai berikut.
   1) Kecepatan rencana > 60 km/jam.
   2) Lebar badan jalan > 8,0 m.
   3) Kapasitas jalan lebih besar dari volume lalu lintas rata-rata.
   4) Jalan masuk dibatasi secara efisien sehingga kecepatan rencana dan kapasitas jalan dapat tercapai.
   5) Tidak boleh terganggu oleh kegiatan lokal, lalu lintas lokal.
   6) Jalan primer tidak terputus walaupun memasuki kota.

b) Jalan Arteri Sekunder adalah ruas jalan yang menghubungkan kawasan primer dan kawasan sekunder kesatu atau menghubungkan kawasan sekunder kesatu dan kawasan sekunder lainnya atau kawasan sekunder kesatu dan kawasan sekunder kedua. Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Arteri Sekunder adalah.
   1) Kecepatan rencana > 30 km/jam.
   2) Lebar jalan > 8,0 m.
   3) Kapasitas jalan lebih besar atau sama dari volume lalu lintas rata-rata.
   4) Tidak boleh diganggu oleh lalu lintas lambat.

b. Jalan Kolektor

Jalan Kolektor Primer adalah ruas jalan yang menghubungkan antarkota kedua dan kota jenjang kedua, atau kota jenjang kesatu dan kota jenjang ketiga. (R. Desutama. 2007) Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Kolektor Primer adalah.

1) Kecepatan rencana > 40 km/jam.
2) Lebar badan jalan > 7,0 m.
3) Kapasitas jalan lebih besar atau sama dengan volume lalu lintas rata-rata.
4) Jalan masuk dibatasi secara efisien sehingga kecepatan rencana dan kapasitas jalan tidak terganggu.
5) Tidak boleh terganggu oleh kegiatan lokal, lalu lintas lokal.
6) Jalan kolektor primer tidak terputus walaupun memasuki daerah kota.

Jalan Kolektor Sekunder adalah ruas jalan yang menghubungkan kawasan sekunder kedua dan kawasan sekunder lainnya atau menghubungkan kawasan sekunder kedua dan kawasan sekunder ketiga. Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Kolektor Sekunder adalah:

1) Kecepatan rencana > 20 km/jam.
2) Lebar jalan > 7,0 m.

c. Jalan Lokal

Jalan Lokal Primer adalah ruas jalan yang menghubungkan kota jenjang kesatu dan persil, kota jenjang kedua dan persil, kota jenjang ketiga dan kota jenjang ketiga lainnya, kota jenjang ketiga dan kota jenjang di bawahnya. (R. Desutama, 2007). Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Lokal Primer adalah:

1) Kecepatan rencana > 20 km/jam.
2) Lebar badan jalan > 6,0 m.
3) Jalan lokal primer tidak terputus walaupun memasuki desa.

Jalan Lokal Sekunder adalah ruas jalan yang menghubungkan kawasan sekunder kesatu dan perumahan, atau kawasan sekunder kedua dan perumahan, atau kawasan sekunder ketiga dan seterusnya dengan perumahan. Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Lokal Sekunder adalah.

1) Kecepatan rencana > 10 km/jam.
2) Lebar jalan > 5,0 m.

d. Jalan Lingkungan

Jalan Lingkungan adalah merupakan jalan umum yang berfungsi melayani angkutan lingkungan.

6. Pengertian Rambu Lalu Lintas

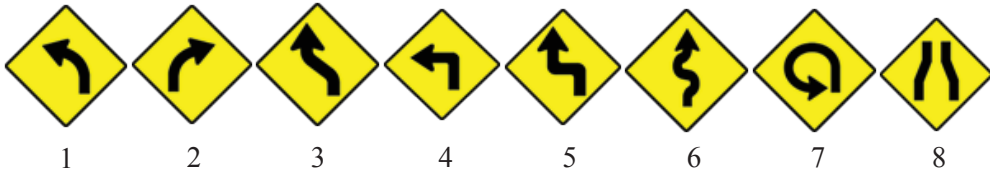
Rambu lalu lintas adalah bagian dari perlengkapan jalan yang memuat lambang, huruf, angka, kalimat dan/atau perpaduan di antaranya, yang digunakan untuk memberikan peringatan, larangan, perintah dan petunjuk bagi pemakai jalan.

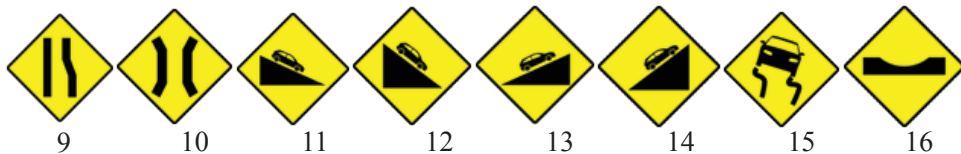
Agar rambu dapat terlihat baik siang ataupun malam atau pada waktu hujan maka bahan harus terbuat dari material retro-reflektif.

Berdasarkan jenis pesan yang disampaikan, rambu lalu lintas dapat dikelompokkan menjadi sebagai berikut.

1. Rambu peringatan

Rambu yang memperingatkan adanya kondisi berbahaya dan berpotensi bahaya agar para pengemudi berhati-hati dalam menjalankan kendaraannya. Misalnya: Rambu yang menunjukkan adanya lintasan kereta api, atau adanya persimpangan berbahaya bagi para pengemudi.

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Tikungan ke kiri
2. Tikungan ke kanan
3. Tikungan ganda
4. Tikungan tajam

1. Tikungan tajam ganda
2. Banyak tikungan
3. Tikungan memutar
4. Penyempitan jalan

9 10 11 12 13 14 15 16

9. Penyempitan jalan sebelah kanan
10. Jembatan
11. Jalan menurun landai
12. Jalan menurun curam

13. Jalan menanjak landau
14. Jalan menanjak curam
15. Jalan licin
16. Cekungan

9 10 11 12 13 14 15 16

9. Penyempitan jalan sebelah kanan
10. Jembatan
11. Jalan menurun landai
12. Jalan menurun curam

13. Jalan menanjak landai
14. Jalan menanjak curam
15. Jalan licin
16. Cekungan

17. Jalan cembung/Alat pembatas kecepatan
18. Jalan bergelombang
19. Lontaran kerikil
20. Lampu lalu lintas

21. Persimpangan 4 arah
22. Penyeberangan pejalan kaki
23. Area banyak pejalan kaki
24. Area pejalan kaki anak-anak

2. Rambu petunjuk

Rambu yang memberikan petunjuk atau keterangan kepada pengemudi atau pemakai jalan lainnya, tentang arah yang harus ditempuh atau letak kota yang akan dituju lengkap dengan nama dan arah letak itu berada.

1 2 3 4

5 6 7

1. Rambu petunjuk 1 (Kode warna cokelat untuk tujuan wisata)
2. Rambu petujuk 2 (Kode warna putih untuk Jalan tol dan biru untuk fasilitas umum)
3. Penanda jarak
4. Rambu petunjuk rute Jalan nasional
5. Masuk tol
6. Keluar tol
7. Simpang susun dengan jalan tol lain

3. Rambu larangan.

Rambu ini untuk melarang penggunaan dan pergerakan lalu lintas tertentu. Misalnya:

a) Rambu larangan berhenti.

b) Rambu larangan membunyikan isyarat suara.

c) Semua kendaraan dilarang lewat.

1 22 3 4 5 6 7 8 9

1. Larangan masuk bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
2. Sepeda masuk motor dilarang
3. Mobil dilarang masuk
4. Kendaraan bermotor dilarang masuk
5. Sepeda dilarang masuk
6. Larangan untuk truk dengan panjang tertentu
7. Dilarang berhenti
8. Dilarang parkir
9. Batas kecepatan

4. Rambu Perintah.

Rambu ini untuk memerintahlan penggunaan dan pergerakan lalu lintas tertentu. Misalnya:

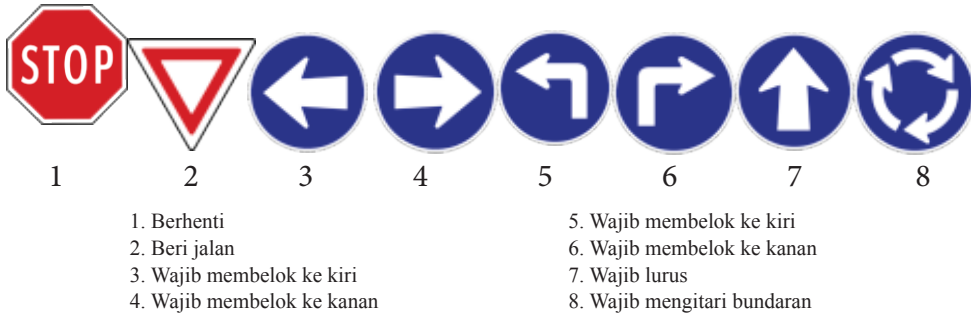
a) Rambu perintah memasuki lajur yang ditunjuk.

b) Rambu batas minimum kecepatan.

c) Rambu perintah bagi jenis kendaraan tertentu untuk melalui lajur dan/ atau jalur tertentu.

7. Pengertian Markah Jalan

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Berhenti
2. Beri jalan
3. Wajib membelok ke kiri
4. Wajib membelok ke kanan
5. Wajib membelok ke kiri
6. Wajib membelok ke kanan
7. Wajib lurus
8. Wajib mengitari bundaran

Markahh jalan (tidak baku: markahh jalan) adalah suatu tanda yang berada di permukaan jalan atau di atas permukaan jalan yang meliputi peralatan atau tanda yang membentuk garis membujur, garis melintang, garis serong serta lambang lainnya yang berfungsi untuk mengarahkan arus lalu lintas dan membatasi daerah kepentingan lalu lintas.w

1. Markah membujur

Markah membujur adalah tanda yang sejajar dengan sumbu jalan. Markah membujur yang dihubungkan dengan garis melintang yang dipergunakan untuk membatasi ruang parkir pada jalur lalu lintas kendaraan, tidak dianggap sebagai markahh jalan membujur.

2. Markah melintang

Markah melintang adalah tanda yang tegak lurus terhadap sumbu jalan, seperti pada garis henti di Zebra cross atau di persimpangan

3. Markah serong

Markah serong adalah tanda yang membentuk garis utuh yang tidak termasuk dalam pengertian markah membujur atau markah melintang, untuk menyatakan suatu daerah permukaan jalan yang bukan merupakan jalur lalu lintas kendaraan.

4. Markahh lambang

Markahh lambang adalah tanda yang mengandung arti tertentu untuk menyatakan peringatan, perintah dan larangan untuk melengkapi atau menegaskan maksud yang telah disampaikan oleh rambu lalu lintas atau tanda lalu lintas lainnya.

ZONA SELAMAT SEKOLAH

8. Berkendaraan dengan Mobil

Berkendaraan di jalanan umum dengan kendaraan seperti mobil memerlukan antisipasi dan persiapan tersendiri yang lebih dibandingkan berkendara dengan motor dan sejenisnya. Sekali pun mobil telah mendapatkan perawatan rutin, hingga memiliki mesin, ban serta sistem pengereman yang baik, bukan berarti kita telah cukup dalam mempersiapkan diri untuk terhindar dari bahaya di jalan raya, berikut ini ada yang perlu Anda lakukan sewaktu akan/mengendarai mobil Anda di jalan raya.

1. Hal pertama melakukan pemeriksaan pada kendaraan mobil Anda seperti memeriksa minyak rem, tekanan angin pada ban, mengecek lampu indikator, memeriksa bagian bawah kendaraan dari kebocoran oli dan sebagainya. Intinya pastikan kondisi mobil Anda sudah cukup prima untuk berjalan.
2. Mengemudikan mobil dengan beban berlebih tentu tidak baik, selain mengganggu keseimbangan juga akan memboroskan bahan bakar, untuk itu sebaiknya pindahkan berbagai barang-barang yang kurang penting dari dalam kendaraan Anda.
3. Gunakan sabuk pengaman (*safety belt*) dengan baik dan benar, yaitu dengan menyilangkannya dari bagian tulang bahu ke pinggul, dengan demikian berat badan tubuh Anda bisa terjaga dengan baik jika terjadi benturan atau hentakan mendadak.
4. Posisikan dengan baik perangkat spion mobil bagian dalam dan luar sehingga Anda bisa melihat secara bebas berbagai posisi dari badan mobil dan keadaan sekitarnya dengan leluasa. Untuk bagian tak terlihat, usahakan untuk menengokkan kepala seperti saat Anda perlu untuk berpindah jalur atau berputar arah.
5. Sebaiknya peganglah stir sesuai dengan prosedur, yaitu idealnya posisi genggaman tangan ada di arah jam 3 dan jam 9 dan gunakanlah jari Anda ketika perlu untuk menyalakan lampu belok atau wiper.
6. Fokuslah dalam mengemudikan mobil, hilangkan berbagai pikiran yang mengganggu konsentrasi Anda berkendara. Berbagai aktivitas mengganggu juga perlu ditinggalkan seperti merokok, ataupun menelpon, jika memang hal

tersebut memang dirasa perlu untuk dilakukan, sebaiknya Anda terlebih dulu menepi atau gunakan *handsfree* untuk mudahnya berkomunikasi telepon.

7. Jagalah jarak aman, baik sisi samping kiri dan kanan, serta depan dengan kendaraan lain untuk menghindari keadaan mendadak, karena dengan besarnya ruang/jarak Anda akan melakukan antisipasi.
8. Sekali pun mobil Anda sudah mendukung teknologi ramah lingkungan, lakukanlah pengoperan gigi trasmisi pada rpm 2.000 sampai dengan 2.500 rpm. Karena mesin berbahan bakar bensin umumnya baru bekerja optimal di kisaran putar 2.000 – 2.500 rpm
9. Lakukanlah berbagai trik efesiensi bahan bakar yang aman, seperti mengangkat injakkan kaki pada pedal gas lebih dulu dan biarkan mobil meluncur sebelum Anda menginjak rem saat akan menikung.
10. Matikan mesin mobil jika Anda berhenti atau menepi selama lebih dari 1 menit, karena mesin mobil yang hidup dalam keadaan diam selama 3 menit sama artinya seperti mesin mobil melakukan perjalanan 1 jam pada kecepatan rata-rata 50 km/ jam.

Gambar 10.10. Berkendara dengan mobil

9. Macam-Macam Pelanggaran Lalu Lintas dan Sangsinya

Berbagai pelanggaran kerap dilakukan oleh pengguna jalan raya. Ironisnya, kelalaian tersebut tak jarang merugikan orang lain. Seringkali terjadi kecelakaan yang membuat orang lain terluka atau bahkan tewas.

a. Menerobos ampu merah
   Lampu lalu lintas atau *traffic light* merupakan sebuah komponen vital peng-aturan lalu lintas. Namun ironisnya, pelanggaran terhadap lampu lintas ini justru menempati urutan pertama sebagai jenis pelanggaran yang paling sering dilakukan pengguna kendaraan bermotor.

b. Tidak menggunakan helm
   UU No 22 Tahun 2009 Tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan sudah mengatur mengenai kewajiban pengendara untuk penggunaan helm berstandar Nasional Indonesia (SNI). Bahkan dalam UU tersebut dengan

jelas tertera pula sanksi jika pengemudi tidak mengenai helm, maka ia bisa dipidana dengan pidana kurungan paling lama satu bulan atau denda paling banyak Rp250.000.

c. Tidak menyalakan lampu kendaraan
   Pasal 107 Undang-Undang No. 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan menyatakan bahwa pengemudi kendaraan bermotor wajib menyalakan lampu utama kendaraan bermotor yang digunakan di jalan pada malam hari dan pada kondisi tertentu.
   Kemudian pada ayat kedua dinyatakan pengemudi sepeda motor selain mematuhi ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib menyalakan lampu utama pada siang hari. Pelanggaran sering terjadi, terutama untuk kewajiban menyalakan lampu di siang hari. Bagi pelanggarnya dapat dikenakan denda: Rp250.000

d. Tidak membawa surat kelengkapan berkendara
   Aksi tilang yang dilakukan pihak kepolisian juga sering terjadi terhadap pengendara yang tidak membawa surat-surat berkendara seperti Surat Izin Mengemudi (SIM) serta Surat Tanda Nomor Kendaraan (STNK). Bagi pelanggarnya dapat dikenakan denda: Rp500.000 dan SIM Rp. 250.000

e. Melawan arus (*Contra Flow*)
   Di kota-kota besar seperti Jakarta, para pengendara sepeda motor acapkali bersikap seenaknya di jalanan dengan “melawan arus”. Mereka seolah tutup mata dengan adanya pengendara lain yang berjalan berlawanan arah dengan mereka. Dalam Pasal 287 ayat 1 dan 2 Undang-Undang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan Nomor 22 Tahun 2009 disebutkan maksimal denda Rp1 juta untuk kendaraan roda empat dan Rp500 ribu untuk kendaraan roda dua.

f. Melanggar rambu-rambu lalu lintas
   Pelanggaran terhadap rambu-rambu lalu lintas acapkali terjadi. Parkir di bawah rambu dilarang parkir serta berhenti di depan tanda larangan stop sudah menjadi aktivitas yang sering dilakukan. Padahal menurut ketentuan, pasal 287 ayat (1) UU No. 22 tahun 2009, jenis pelanggaran tersebut bisa terancam hukuman pidana kurungan paling lama 2 bulan atau denda paling banyak Rp500.000.

g. Menerobos jalur busway
Maraknya kecelakaan akibat aksi nekad pengendara yang masuk ke jalur busway juga tidak membuat pengendara lainnya jera. Menurutnya, aturan denda sudah diatur dalam UU No 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas. Pada Pasal 287 ayat 1 dan 2 UU No 22/2009, menerapkan sanksi Rp500.000 untuk roda empat dan dua bagi yang melanggar rambu lalin.

Gambar 10.11. Palang pintu pada jalur busway

h. Tidak menggunakan spion
Pentingnya kesadaran menggunakan kaca spion saat berkendara seringkali diabaikan. Padahal kaca spion dapat membantu pengemudi untuk memastikan bahwa kondisi saat itu kondusif untuk membelokkan kendaraan. Hal ini juga berguna untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan. Berdasarkan Undang-Undang No. 2 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan, Pasal 285 ayat 1, pengendara akan ditilang atau didenda sebesar Rp250.000 jika kendaraannya tidak dilengkapi dengan kaca spion.

i. Berkendara melewati trotoar
Seyogyanya trotoar merupakan tempat bagi pejalan kaki. Namun nyatanya, hak pejalan kaki juga diserobot oleh para pengendara motor. Dengan tanpa merasa bersalah, mereka mengendarai kendaraannya di atas trotoar sehingga memaksa pejalan kaki untuk mengalah dengan alasan menghindari kemacetan. Menurut UU Nomor 22 Tahun 2009, pasal 131 ayat 1 sudah mengatur bahwa pejalan kaki berhak atas ketersediaan fasilitas pendukung berupa trotoar, tempat penyeberangan dan fasilitas lain. UU 22/2009 menegaskan, setiap orang yang mengakibatkan terganggunya fungsi perlengkapan jalan seperti trotoar dan halte, bisa dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun atau denda paling banyak Rp. 24 juta.

Gambar 10.12 Pengendara melewati trotoar

j. Mengemudi tidak konsentrasi (pakai HP) Bagi pelanggarnya dapat dikenakan denda: Rp50.000

Saat pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

(1) Bekerja sama saat belajar senam lantai.

(2) Dapat melakukan posisi awal meroda.

(3) Dapat melakukan gerak meroda.

(4) Dapat melakukan gerak akhir meroda.

(5) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.

(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.

(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Jalan Kolektor Sekunder adalah ruas jalan yang menghubungkan kawasan sekunder kedua dengan kawasan sekunder lainnya atau menghubungkan kawasan sekunder kedua dengan kawasan sekunder ketiga. Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Kolektor Sekunder adalah:

Contoh Format penskoran dalam pembelajaran

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai																				Jml. Skor	Ketertangan
		Kerjasama saat berlari				Dapat mengemukakan pensapat				Dapat mengajukan pertanyaan				Dapat memberikan jawaban				Dapat menghargai pendapat teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				V				V				V				V				V		
2	B																						
3	C																						
4	D																						
5	E																						
6	F																						
Jumlah Skor Maks = 24																							

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 –6

Penilaian Hasil Belajar Pola Hidup Sehat

1 **Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)**

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								*Jml. Skor*	*Nilai*
		Butir Soaal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai te-man					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor max. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor max x 4 =																											
Komentar Orang Tua:																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Yang dimaksud dengan jalan raya, adalah ......
   a. jalan utama yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain.
   b. jalan alternatif yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain
   c. jalan menyilang yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain
   d. jalanperempatan yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain
2. Berikut pengertian jalan adalah prasarana transportasi darat yang meliputi segala

bagian jalan, termasuk bangunan pelengkap dan perlengkapannya yang diperuntukkan bagi lalu lintas,berdasarkan....

a. UU RI No 38 Tahun 2004
b. UU RI No 48 Tahun 2004
c. UU RI No 58 Tahun 2004
d. UU RI No 68 Tahun 2004

3. Salah satu ciri-ciri jalan raya di Indonesia , adalah ...
   a. digunakan oleh umum c . digunakan oleh pribadi
   b. digunakan secara khusus d.. digunakan oleh pemerintah
4. Berikut salah satu klasifikasi ialan raya , adalah......
   a. jalan arteri primer c jalan arteri khusus
   b. jalan arteri utama d. jalan arteri reguler
5. Ukuran lebar untuk jalan lokal, adalah ......
   a. > 6,0 m. b. . > 7,0 m. c.> 8,0 m. d.> 9,0 m
6. Kecepatan untuk mengendarai kendaraan di jalan local, adalah ......
   a. >10 km/jam. b. > 30 km/jam
   b. > 20 km/jam c. > 40 km/jam
7. Salah satu ialan arteri sekunder adalah , ...
   a. tidak boleh diganggu oleh lalu lintas lambat
   b. boleh diganggu oleh lalu lintas lambat
   c. tidak boleh diganggu oleh lalu lintas cepat
   d. tidak boleh diganggu oleh lalu lintas cepat dan lambat
8. Lebar jalan lokal sekunder adalah , adalah....
   a. > 5,0 m b. > 7,0 m
   b. .> 6,0 m c > 8,0 m.
9. Arti gambar rambu peringatan berikut ini, adalah …
   a. tikungan ke kiri c. tikungan ke belakang
   b. tikungan ke kanan d. tikungan ke samping
10. Arti gambar rambu peringatan berikut ini, adalah …
   a.tikungan ke kiri c. tikungan ke belakang
   b.tikungan ke kanan d. tikungan ke samping
11. Arti gambar rambu larangan berikut ini, adalah …
   a. larangan masuk bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
   b. diperbolehkan masuk bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
   c. larangan keluar bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
   d. larangan memotong bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
12. Arti gambar rambu perintah berikut ini, adalah …

a. Wajib lurus
b. Wajib belok ke kiri
c. Wajib belok ke knan
d. Wajib berhenti

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab empat jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab dua jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab satu jawaban dengan benar

1. Sebutkan pengertian jalan!
2. Sebutkan pengertian jalan raya!
3. Sebutkan pengertian rambu lalu lintas!
4. Sebutkan empat macam klasifikasi jalan!

Format penilaian essay (KI-3), gizi seimbang, sumber karbohidrat, minuman sehat, langkah-langkah pola hidup sehat

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		pengertian jalan				pengertian jalan raya				pengertian rambu lalulintas				empat macam klasifikasi jalan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maxsimal x 4																			
Komentar Orang Tua:																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan

Lakukan pembuatan power\point tentang pola hidup sehat:

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan *power point* secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah, penyajian materi

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan																Jml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point																	
		Persiapan				Langkah pembuatan				Minuman Sehat				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v	12	100
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maxsimal x 4																			
Komentar Orang Tua:																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kompetensi Dasar : 3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

4.10 Mengampanyekan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

Nama Proyek : Mengenal tentang lalulintas

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : ________________________

Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
Komentar Orang Tua:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 4.10 Mengampanyekan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : ____________________

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping makanan sehat				5	
2.	Membuat kliping makanan bergizi				5	
3.	Membuat kliping manfaat makanan untuk kehidupan				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
Komentar Orang Tua:						

Keterangan
T = Tuntas
BT = Belum Tuntas

6. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

a. Format Remidial

Remidial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai lidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :remidial remidial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	Keselaamatan di jalan raya	Jalan raya	Melakukan keterampilan pemaparan pemapran makalah	75	Penugasan mencari refrensi tentang lalulintas di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	80	**85**	Terlampaui
2.	Dwi								80	**85**	
3.	Fikri								80	**85**	sda

Komentar Orang Tua:

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	Keselaamatan di jalan raya	Jalan raya	Melakukan keterampilan pemaparan pemapran makalah	75	Penugasan mencari refrensi tentang lalulintas di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	80	**85**	Terlampaui
2.	Dwi								80	**85**	
3.	Fikri								80	**85**	sda

Komentar Orang Tua:

Glosarium

Atletik	Aktivitas fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar yang digunakan sebagai sarana pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi.
Backhand	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
Base	Tempat hinggap pemain *softball* setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
Berdiri	
dengan tangan	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tangan lurus ke atas dengan menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.
Bunt	Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan *softball.*
Catcher	Penangkap bola dalam permainan *softball.*
Daya tahan	Kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
Dribbling	Menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
Finish	Titik akhir dari pergerakan.
Forehand	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
Gerak spesifik	Gerakanyang dipelajari mengarah pada gerakan cabang olahraga yang digunakan sebagai sarana pendidikan.

Gerak ikutan	Gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti tolak peluru, lempar cakram dan martil.
Indikator	Merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat diobservasi.
Jump shoot	Menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
Kebugaran jasmani	Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh *(total fitness)*. Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.
Kekuatan	Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
Kelenturan	Kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
Kombinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Kompetensi Dasar	adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap minimal yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam penguasaan materi pelajaran yang diberikan dalam kelas pada jenjang pendidikan tertentu. Juga merupakan perincian atau penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi. Adapun penempatan komponen Kompetensi Dasar dalam silabus sangat penting, hal ini berguna untuk meningkatkan para guru seberapa jauh tuntutan target kompetensi yang harus dicapai.
Komposisi tubuh	Presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
Koordinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.

KTSP	adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP paling tidak terdiri dari Kurnas, Kurda, kalender pendidikan, dan RPP.
Kuda-kuda	Posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.
Kurikulum	adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelanggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.
Langkah	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lay-up shoot	Memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
Lob	Pukulan melambung tinggi.
Media pembelajaran	Alat bantu proses belajar mengajar, yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar.
Melempar	Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil.
Menolak	Gerakan yang dilakukan oleh tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
NAPZA	singkatan dari Narkotika, Psikotropira dan Zat Adiktif; mengacu pada kelompok senyawa yang psikotropika (senyawa yang psikoaktif mempengaruhi susunan syaraf pusat dan mental) yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunanya.
Passing	Operan terhadap teman main.
Pendidikan Jasmani	Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

Pengayaan	kegiatan yang diberikan kepada peserta didik kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Tujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal.
Permainan Bola Besar dan Bola Kecil	Aktivitas gerak yang menggunakan bola sebagai media dalam permainan, dibedakan berdasarkan ukuran bola.
Pitcher	Pelempar bola pada permainan *softball.*
Prinsip	adalah asas, kebenaran yang jadi pokok dasar orang berfikir, bertindak, dan sebagainya.
Pukulan *swing*	Mumukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan *softball.*
Remedial	bentuk pembelajaran yang sifatnya memperbaiki kekeliruan-kekeliruan siswa dalam belajar atau untuk lebih memberikan pemahaman yang lebih bagi siswa yang mengalami kelambanan dalam belajar.
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	adalah rencana pembelajaran detil pada suatu materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, tujuan, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.
Semester	satuan waktu terkecil yang digunakan untuk menyatakan lamanya proses kegiatan belajar-mengajar suatu program dalam suatu jenjang pendidikan. Penyelenggaraan program pendidikan suatu jenjang lengkap dari awal sampai akhir akan dibagi ke dalam kegiatan semesteran, sehingga setiap awal semester mahasiswa harus merencanakan dan memutuskan tentang kegiatan belajar apa yang akan ditempuhnya pada semester tersebut.
Servis	Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan
Shooting	Menembak ke arah gawang (sepak bola), ke arah ring basket (bola basket)

Sikap lilin	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri)
Sikap melayang	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan kaki menggunakan salah satu
Silabus	adalah rencana pembelajaran pada satu atau beberapa materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.
Sliding	Upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang
Smash	Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main
Standar Kompetensi	
Lulusan	adalah kriteria kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pengertian di atas mengandung makna, dilihat dari dimensi mutu lulusan, tiap satuan pendidikan hendaknya menetapkan kriteria kemampuan yang menjadi targetnya.Setiap kriteria mutu ditetapkan dalam tiap indikator dengan ketentuan minimal memenuhi standar
Start	Titik awal untuk memulai bergerak
Tangkisan	Usaha pembelaan dalam pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan
Topspin	Pukulan bola pada bagian atas bola
Tujuan	
Pembelajaran	Tujuan pembelajaran adalah tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan
Variasi	Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara
Volley	Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai

Daftar Pustaka

Ateng, Abdul Kadir, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : DEPDIKNAS,.

Carr, Gerry, *Atletik untuk Sekolah*, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.

A. Akker,Theo, *Tenis Meja, Pelajaran, Perlengkapan, Teknik Pelaksanaan*, Jakarta : PT. Rosda Jayaputra.

Counsilman E, James, *Competitive Swimming Manual For Coache and Swimmer*, Bloomington, Indiana : Ccounsilman Co.Inc.

Clark, Nancy, *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga,* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Dinas Olahraga dan Pemuda, Petunjuk Permainan Tenis Meja, Jakarta : Dinas Olahraga dan Pemuda

KEMENDIKBUD, Standar Isi 2013, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,* Jakarta : Kurnia , Dadeng, *Cara Praktis Belajar Renang Moderen*, Jakarta : Penerbit Prakarsa Belia.

Kleinmann, Theo & Kruber, Dieter, *Bola Voli Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondosi,* Jakarta : Penerbit PT. Gramedia

Kertamanah, Alex. *Teknik & Taktik Mahir Permainan Tenis Meja,* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Knut Dietrich & K.J. Dietrich, *Buku Sepak Bola*, PT. Gramedia.

Luxbacher, Ph. D,Joseph A. *Sepakbola*, Jakarta : PT. Grafindo Persada

Luxbacher, Joe,. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain,* Jakarta : PT. Grafindo Persada

Parapat, Tunggul, *Pengenalan dan Pencegahan HIV/AIDS*, Jakarta : PT. Sepadan Agra Daya.

Rookie Coaches Baseball, *American Coaching Effectiveness* Program,Human Kinetics Publishers

Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* , Jakarta : Penerbit Erlangga.

R. Maryun, *Pelajaran Pencaksilat.* FPOK IKIP Jakarta.

Soekarno, Wuryati. *Teori dan Praktik Senam Dasar,* Yogyakarta : PT. Intan Pariwara

Tamat, Tisnowati. *Pelajaran Dasar Pencaksilat,* Jakarta : Penerbit ”Miswan”

Tom Fleck & Ron Quinn, *Panduan Latihan Sepak Bola Andal* , Jakarta : Penerbit ”Sunda Kelapa Pustaka”.

Profil Penulis

Nama Lengkap : Roji
Telp. Kantor/HP : 081310024990
E-mail : roji_banten@yahoo.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jl. Bakti 6/28 Cilincing Jakarta Utara
Bidang Keahlian: GURU Pend. Jasmani

■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 – 2016: Guru Penjas di SMP N 244 Jakarta.
2. 2007 – 2010: Guru Penjas di SMAN 244 Jakarta.
3. 2005 – 2007: Guru Penjas di SMAN 244 Jakarta.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Fakultas UNJ /jurusan UNJ /program studi UNJ /bagian dan nama lembaga UNJ (tahun masuk – tahun lulus……)
2. S2: Fakultas POR/jurusan POR /program studi/ POR bagian dan nama lembaga UNJ (tahun masuk 2006– tahun lulus 2008)
3. S1: Fakultas FPOK/jurusan Olahrsga/program studi POR/bagian dan nama lembaga IKIP/UNJ(tahun masuk 1987– tahun lulus 1992)

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2006
2. Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2007
3. dst.

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Nama Lengkap : Eva Yulianti, SE, M.Sc
Telp. Kantor/HP : 081293846189
E-mail : email@evayulianti.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jl. Pemuda 10
Bidang Keahlian: Manajemen Kelas Penjas

■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2005 – sekarang : Dosen FIK UNJ

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/Pendidikan Olahraga/UNJ 2011-2016
2. S2: Fakultas Ekonomi Universiti Kebangsaan Malaysia 1997-2001
3. S1: Fakultas Ekonomi Universitas Trisakti 1991-1996

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *English for Physical Education Teacher* 2012
2. PJOK Kelas VIII 2013

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Female Triad pada Atlet Putri (2011)
Evaluasi Penyelenggaraan Rintisan Sekolah Dasar Bertaraf Internasional di DKI Jakarta (2011)
Manajemen Kelas dan aktivitas fisik kelas 1 SD (201)
Pengembangan Instrumen Pengukuran Aktivitas Fisik untuk anak Kelas 1-3 SD (2012)
Persepsi orangtua, guru dan sekolah tentang Aktivitas Fisik Anak SD (2012)
Gaya Mengajar Dosen FIK UNJ (2012)
Persepsi 'body image' pada atlet sport gymnastic FIK UNJ (2012)
Model Manajemen Kelas Pembelajaran Terpadu untuk Sekolah Dasar (2013)
Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Inovasi Pembelajaran di Sekolah (2012-2015)
Model Pembinaan Olahraga Usia Dini (2014-2015)
Pengaruh Latar Belakang Pendidikan, Kepangkatan, Usia, Gender Dan Sertifikasi Pendidik Terhadap Hasil Uji Kompetensi Guru Penjaskes SMA Dan SMK di Jakarta Timur (2015)
Analisis IT Addict Pada Anak Usia Pendidikan Dasar Sebagai Dasar Pemberlakuan Kebijakan Penggunaan Produk IT Pada Siswa Sekolah Dasar (2015)
Model Manajemen Sekolah Berkarakter Olahraga (2015)
Efektifitas Manajemen Kelas PJOK di SMP dengan Kurikulum 2013 (2016)

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp. Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321
E-mail : suroto2004@yahoo.com/ suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus1989

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Mulai tahun 2009-2012 menelaan Buku Teks dan Non-teks PJOK yang diklola oleh Puskurbuk Kmdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaan Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggaran dengan biaya Balitbang Kemdiknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggaran dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalu lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kembdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengambangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

Nama Lengkap : DR. Taufiq Hidayah.M.KES
Telp. Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes Semarang
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
2. 2013 - Sekarang Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepatan, kecepatan lemparan bola (2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Profil Editor

Nama Lengkap : Dra. Umi Hastuti R, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 021 3804248
E-mail : adisrahayu@yahoo.co.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Bidang Keahlian: Copy Editor

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Staf Bidang Pengendalian Mutu Buku
2. Rekrutmen SDM Penilaian Buku Teks dan Nonteks
3. Koordinator Sayembara Penulisan Buku
4. Ketua Komunitas Pemerhati Literasi di Kampung Halaman

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Bimbingan Konseling
2. S2: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan

Judul Buku yang pernah diedit (10 Tahun Terakhir):

1. PAI SD Kelas I dan IV
2. Penjaskes Kelas VIII dan Kelas XI
3. Tematik Kelas II

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Syndhi Renolarisa, S.Des
Telp. Kantor/HP : 08118861010
E-mail : syndhirenolarisa@gmail.com
Akun Facebook : Syndhi Renolarisa
Alamat Kantor : Jl. Kapten Tendean no.88 C
Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - 2012 : Freelance Illustrator & Graphic Designer
2. 2011-2013 : Freelance Logo Designer
3. 2013 : Internship Desainer Grafis, PT Astra International Tbk
4. 2013 - sekarang : Freelance Layout Design & Illustrator, Pusat Kurikulum dan Perbukuan
5. 2014 - 2016 : Quality Control & Censorship Officer, PT Indonusa Telemedia, TransVision
6. 2016 : Quality Control & Censorship, UseeTV - PT Telkom Indonesia

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual (2009-2013)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2013)
2. Pameran "PAKEM" Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2014)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2013 : Ilustrasi Buku cerita anak "Legenda Sungai Landak" Tugas Akhir
2. 2013 : Desain Sampul Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Kelas 7, 8 dan 10.
3. 2013 : Ilustrasi Buku Teks Kurikulum 2013 Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) Kelas 8, 9 dan 12
4. 2016 : Ilustrasi Buku Teks Kurikulum, 2013 Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) Kelas 11
5. 2016 : Ilustrasi Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran Agama Hindu Kelas 6
6. 2016 : Desain Sampul Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) Kelas 11

LAWAN

NARKOBA

dengan

PRESTASI